VÜCUDUN GİZLİ MESAJLARI

Basit Kas Testiyle Vücudunuzun İhtiyaçlarını Öğrenin

Klinik Kinezyoloji
Sanatı ve Uygulaması

Susan L. Levy
ve
Carol Lehr

PRESTİJ
YAYINLARI

Kitabın orijinal adı: Your Body Can Talk

Türkçe adı: Vücudun Gizli Mesajları

Yazarı: Susan L. Levy, D.C and Carol Lehr, M.A.

Çeviren: Nilgün Başkır

Copyright © Susan L. Levy and Carol R. Lehr
Bu kitabın bütün yayın hakları, Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla Prestij Yayınları'na aittir. Yayıncının izni olmadan herhangi bir formda yayınlanamaz, kopyalanamaz, çoğaltılamaz. Ancak kaynak gösterilerek kısa alıntılar yapılabilir.

Yayın Yönetmeni: İsmail Şallı

Basın ve Halkla İlişkiler: Adil Şallı

Teknik Hazırlık: Prestij Yayınları

Baskı: Kitap Matbaası

Birinci Basım: Mart 2005

Genel Dağıtım: Global Yayın Dağıtım San. Tic. Ltd. Şti.

Tel: 0212.528 71 90-91 Faks: 0212.528 70 04

Prestij Yayınları

Çatalçeşme Sokak No: 23/1 Cağaloğlu-İstanbul

Tel: 0212.528 71 90-91

Faks: 0212.528 70 04

E-mail: prestij@prestijyayinlari.com

www.prestijyayinlari.com

Her şeyi, ağaçları, toprağı, suyu, erkekleri, kadınları, çocukları ve kendimi daha çok sevdikçe, daha sağlıklı ve daha çok kendim olacağım.

DR. O. CARL SIMONTON

TEŞEKKÜRLER

Bu kitap varlığını pek çok kişiye borçlu. Yıllar süren araştırmalardan kaynaklanan profesyonel uzmanlıklarını bizlerle paylaşan öncü doktorlara çok şey borçluyuz: Dr. Alan G. Beardall, Dr. George Goodheart, Dr. John Thie ve Dr. John Amaro, akupunktur prensiplerini ve organların birbirleriyle ilişkilerini anlamamızı sağlamışlardır. Prosedürlerle ilgili konularda baş danışmanımız olan Dr. Burt Espy'yi, klinik kinezyoloji'ye katkılarından dolayı özellikle anmak isteriz.

Kitap projesinin ilk aşamalarında bize yol gösteren Dr. Mary Kouri'ye, değerli tavsiyeleri ve editöryal uzmanlığı için teşekkür ederiz. Yayıncılık dünyası konusundaki bilgileri, desteği ve faydalı tavsiyeleri için, yazım danışmanımız Alice Knight'a da teşekkür ederiz.

Hohm Press'teki profesyonel ekibe sonsuz destekleri ve bu kitaba olan inançları için teşekkür ederken, özellikle de editörümüz Regina Sara Ryan'ı, nazik rehberliği ve bu yeni yazarlara duyduğu güven için anmak isteriz. Editöryel katkıları ve babası Dr. Alan Beardall'ın hayatı ile ilgili verdiği bilgiler için Christopher Beardall'a müteşekkiriz. Ayrıca, bilgilerini ve araştırmalarını bizimle paylaşan Dr. William Crook, Dr. Guy Abraham ve Dr. Theresa Dale'i de anmak isteriz. Elektromanyetik alanlardaki katkılarından dolayı Jim Butler'e özel teşekkürler. Dr. Amaro'ya ise, muhteşem illüstrasyonlarını tekrar resmetmemize izin verdiği için teşekkür ederiz. Ayrıca, grafik tasarımcımız Tom Mares'e, bu kitaptaki grafikleri düzenlemekteki uzmanlığı ve emeği için; Regis Üniversitesi kütüphanecisi Judy Anders'e ise değerli araştırma asistanlığı için teşekkür ederiz.

Bu kitabın yazıldığı yıllar boyunca birçok arkadaşımız destek ve sevgileriyle yanımızdaydılar: Nancy Mills, Alison Harder, Susan Forbes, Ken Lesser. Ayrıca, ailelerimiz de destek ve fedakarlıklarıyla her gün yanımızdaydılar. Kocalarımız Dr. Burt Espy ve Peter Muncaster'e koşulsuz sevgi ve fedakarlıkları için teşekkür borçluyuz. Son olarak, bu sayfalarda hikayelerini paylaştığımız pek çok hastaya, bize ve bu kitabı okuyanlara verdikleri ilham için teşekkür ederiz.

İÇİNDEKİLER

Önsöz		9
Giriş		11
1. Bölüm	Klinik Kinezyoloji	18
2. Bölüm	Akupunktur: İyileştiren Enerji	57
3. Bölüm	Enerji ve Duygular	111
4. Bölüm	İlahi Enerji: Chakralar	147
5. Bölüm	Enerji ve Yiyecekler	182
6. Bölüm	Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi	218
7. Bölüm	Kandida: Nedenleri ve Tedavisi	243
8. Bölüm	Dost Olmayan Enerji: Elektromanyetik Kirlenme	275
9. Bölüm	Regl Öncesi Sendromu	306
10. Bölüm	Menopoz	346

11. Bölüm Erkeğin Enerji Sistemi 376

Sonsöz 417

Notlar 423

İllüstrasyonların Listesi

ÖNSÖZ

Klinik kinezyolojinin hikayesi, Alan G. Beardall'ın hikayesidir ve Dr. Beardall'ın 1968'de Los Angeles Chiropractic (Kayropraktik – Elle Tedavi) Koleji'nden mezun olmasıyla başlar. Hastalarının özel problemleri için en etkili tekniği sunma arzusu, onu 100 değişik teknik konusunda seminerler verecek şekilde çalışmalarını ilerletmeye yöneltmiştir. Her bir tekniğin semineri, vücudun bir ya da daha fazla rahatsızlığı ile başa çıkmanın metotlarını öğretmek üzere tasarlanmıştır (örneğin, sırtın alt bölgesindeki ağrılar). Fakat sayısız hünerine rağmen Dr. Beardall, her bir hastanın ihtiyacı için tam olarak hangi tekniği kullanması gerektiğini belirlemede zorluk çekmekteydi. Çünkü birçok hastada, genel olarak tavsiye edilen tekniğin çok az faydalı olduğu ya da hiç faydalı olmadığı şikayetler bulunmaktaydı.

Klinik kinezyoloji, 'bütün problemleri çözecek tek bir sistem' düşüncesinin başarısızlığa uğramasından doğmuştur. Hastaya ve doktora, uygun tekniği ve bu tekniğin uygulanacağı uygun zamanı belirleme olanağını verir. (En önemli kriter zamanlamadır. Büyük peygamberin yazdığı gibi "...her şeyin bir zamanı vardır...".)

Klinik kinezyoloji, vücudu yaşayan, biyolojik bir bilgisayar olarak görür. Bu bilgisayarın sayısız karmaşık biyolojik fonksiyonu ve inanılmaz bir hafızası vardır. Vücudun taslağını titiz bir şekilde gözlemleyen klinik kinezyoloji, görünen

semptomların altta yatan nedenlerini araştırır. Nedensel "hatalar" bulunduktan ve vücudun bu hatalara nasıl adapte olduğu incelendikten sonra ise, altta yatan bu nedeni özel olarak tedavi etmek üzere bir teknik seçilir.

Dr. Beardall, altta yatan nedenleri tedavi etme konusunda günümüze dek yapılan en kapsamlı araştırmayı geliştirmiştir. Her bir kasın test edilmesi için özel metotlarla birlikte, insan vücudundaki 576 kasın fonksiyonlarını incelemiştir. Besinsel eksiklikler için elliden fazla temel (Core Level™) besin keşfetmiştir. Ayrıca Dr. Beardall, klinik kinezyolojiye özel 300'den fazla el modu ve yetmiş terapi geliştirmiş, tümü doktorlara yönelik olmak üzere bu konu hakkında on kitap yazmıştır.

Okumak üzere olduğunuz kitap klinik kinezyoloji hakkındadır. Dr. Susan Levy ve Carol Lehr bu konudaki en iyi kitaplardan birini ortaya koymaktadırlar. Klinik kinezyoloji ile ilgilenen herkesin mutlaka okuması gerektiğini düşünüyorum.

Chiropractic Doktor Christopher Beardall

GİRİŞ

Güçlü bir darbe ve metallerin çarpışma sesi, huzurlu sabah sürüşümü yerle bir etmişti. Arkadan arabama çarpıldığını hemen anlamıştım. Bir doktor olarak hemen dışarı çıkıp, diğer arabanın şoförünün yaralanıp yaralanmadığına baktım. Neyse ki iyiydi, bu yüzden hastalarımı tedavi etmek için ofisime gittim.

Fakat ilerleyen saatlerde, boynumda ve sırtımın üst kısmında bir ağrı hissetmeye başladım. Omurga ve kaslara yönelik bazı temel chiropractic (kayropraktik) tedavileri uyguladım. Problemin ciddi olmadığından emindim. Ama yanılmıştım. Ağrı, sonraki beş sene boyunca ara sıra ortaya çıkmaya devam etti! Birçok kere, kendi hastalarımı tedavi ettiğim uzun günlerin sonunda, sırtımın orta bölgesinde spazm ve yanma oluyordu.

Sonra, 1989 yılında bir akupunktur seminerinde, umutlanmama neden olan bir meslektaşıma rastladım. Dr. Burt Espy, klinik kinezyoloji enerjik kas testini geliştiren kişi olan Dr. Alan Beardall'ın yanında dört sene boyunca eğitim görmüştü. Daha önce Dr. Beardall'ın kliniğinde gözlemlerde bulunmuş olmama rağmen, hiç bu teknik ile muayene edilmemiştim.

Semptomlarımı duyduğunda Dr. Espy, orta sırt ağrımı değerlendirip tedavi etmeyi önerdi. Klinik kinezyoloji testiyle vücuduma neyin yanlış olduğunu "sordu" ve *vücudum da ona cevap verdi.* Vücudumun "dediklerine" dayanarak Dr. Espy, problemimin kazadan değil, kalpteki bir dengesizlikten kay-

naklandığını hemen anladı. Bu keşif, iyileşmemin dönüm noktası ve klinik kinezyoloji olarak bilinen, vücudun bilgeliğine ulaşma metoduyla ilgili kişisel deneyimimin başlangıcı oldu.

Birkaç aylık tedaviden sonra, beş sene önce kaybettiğim sağlığımı geri kazandım. Hızla iyileşmek, bu ilginç tekniği öğrenmem için bana ilham verdi. Rahatsızlığımın hızla iyileşmesinden ve öğrendiğim yeni bilgilerden dolayı Dr. Burt Espy'den o kadar etkilenmiştim ki, onunla evlendim!

Klinik kinezyoloji ile olan deneyimimden önceki on yıl boyunca, chiropractic (kayropraktik) tedavi pratiğime kutsal bir bakış açısı katmıştım. Alternatif tıpla ilgili çeşitli konularda onları eğitmemi sağlayacak şekilde, hastalarıma, halka, özel hemşire gruplarına ve hatta doktorlara sayısız haftalık dersler ve günlük seminerler düzenlemiştim.

Dr. Espy ve bu metotla ilgili eğitim görmüş diğer kişilerle bir yıllık yoğun bir çalışmanın ardından, klinik kinezyolojinin değerlendirme, uygulama ve test etme prosedürlerini de pratiğime ekledim. Ayrıca hastalarımı bu yeni metot konusunda eğitmeye başladım.

Bu hastalardan biri, yerel Denver televizyonu KCNC-TV'de prodüktör olan Carol Lehr'di. O da akut orta sırt ağrısı ve sertleşmesinden yakınıyordu ve o güne kadar uygulanan tedavilerden bir fayda görmemişti. Carol, ilk klinik kinezyoloji değerlendirmesinde çok şaşırmıştı ve bu konuya ilgi duydu. Onu, klinik kinezyolojinin problemleri daha derin bir seviyede teşhis ettiği ve iyileştirdiği konusunda ikna ettim.

Televizyon dünyasının verdiği alışkanlıkla Carol, gözlerini ve kulaklarını yeni bir bilgi için açmaya otomatik olarak "programlanmıştı". Klinik kinezyoloji, insanların bilmek isteyeceği alternatif bir iyileşme metodu sunuyordu. İlk reaksiyonu ne mi oldu? "Birilerine bundan söz etmeliyiz!" Evet, bu inanılmaz yöntemi artık bir sır olarak tutamazdık. Eğer hasta-

lar sağlıkları konusunda bilgili seçimler yapacaklarsa, Carol ve ben bu bilgiyi onlara iletmemiz gerektiğini düşündük. Birisinin topu sahaya sürmesi gerekiyordu ve bu kişiler "biz" olacaktık. Böylece, ortak çalışmamızın ürünü olan bu kitap ortaya çıktı.

Bence bu kitap, klinik kinezyolojiyi deneyimleyen profesyonel bir yazarın yardımı olmadan hazırlanamazdı. Klinik kinezyolojinin vücudunu nasıl etkilediğini derinden kavramak, Carol'a bu tecrübelerini yazma olanağını veriyordu.

Bu kitabın mesajı basittir: "Evet, yardım mevcuttur. Evet! Sağlık problemlerinizi çözebilirsiniz. Evet, klinik kinezyoloji vücudunuzun sağlığınız hakkında zaten bildiği şeyleri duymanızı sağlar."

ÖZET

1. KISIM

Kitabın ilk bölümleri, zihin ve vücudu birbirine bağlayan enerji sistemini tanıtmaktadır. Birinci bölümde vücudun nasıl konuşabileceği öğretilerek, bunun vücudun "fonksiyonlarını" ölçmede bir teşhis aracı olarak kullanımı ve enerji dengesizliklerini iyileştirecek özel tedavi modelleri anlatılmaktadır. İkinci bölümde, klinik kinezyolojinin Çin akupunkturunu kullanarak enerji dengesizliklerini gidermesi anlatılmaktadır.

Üçüncü bölümde, organ/duygu ilişkilerini yorumlayan Çin'in Beş Element Teorisi anlatılarak, fiziksel sağlığı korumada duyguların önemli rolü üzerinde durulacaktır. Dördüncü bölümde ise, klinik kinezyolojide, Bach Çiçek Şifaları kullanılarak chakra (şakra) dengesizliklerinin iyileştirilmesi anlatılacaktır.

2. KISIM

Vücudunuzun çok katmanlı enerji sistemi hakkında bilgilenmiş olarak, Beşinci – Sekizinci bölümlerde, sağlıklı ve iyi çalışan bir bağışıklık sistemi ile hastalıklarla savaşmanın özel metotlarını öğreneceksiniz.

Beşinci ve Altıncı bölümlerde, klinik kinezyolojinin yiyeceklere karşı enerji duyarlılığını nasıl teşhis ettiğini görecek ve bağışıklık sistemini gereksiz ilaçlardan, antibiyotiklerden korumanın yollarını öğreneceksiniz.

7. bölüm, sağlıksız bakteriler ya da candidiasis'in ardından, vücudun ekolojisinin tekrar oluşturulmasına odaklanmaktadır. 8. bölümde ise, sağlıksız elektromanyetik alanlara maruz kalmanın güvenli hale getirilmesiyle, bağışıklık sisteminin bütünlüğünün korunması için tavsiyeler bulunmaktadır.

3. KISIM

Son üç bölüm, erkek ve kadın enerji sitemi için ideal sağlığa ayrılmıştır. Kadınlar için olan Dokuzuncu ve Onuncu bölümlerde, vücut döngülerinin doğal dengesi yoluyla, regl öncesi sendromu ve menopoza sağlıklı geçiş konularına çözümler sunulmaktadır. On birinci bölümde ise, erkeklere hayatları boyunca sağlıklarını koruma yöntemleri öğretilmektedir.

4. KISIM

Kaynak ve Ürün Rehberi, klinik kinezyoloji teşhis yöntemini tamamlayan ve iyileşme sürecinde özellikle faydalı olan ürünlerin listesini sunmaktadır. İlgili okuyucular, Dernek ve Profesyoneller rehberini kullanarak, klinik kinezyoloji ya da benzer teknikler kullanan alternatif sağlık profesyonellerine ulaşabilirler. Son notlar, referansları ve bu kitabı hazırlamada

kullanılan kaynakları belirtmektedir. Ayrıca, her bölümün sonunda, okunması tavsiye edilen kitaplar listesi bulunmaktadır.

* * *

Carol ve ben, gizlerini yeni keşfetmeye başladığımız, insan vücudunun "da Vinci"si Dr. Alan Beardall tarafından bizlere bırakılan klinik kinezyolojiye müteşekkiriz. Alan Beardall, ne yazık ki 1 Aralık 1987'de, İngiltere'deki bir öğretim görevi esnasında, bir araba kazasında ölmüştür.

Sağlığı tekrar kazanmanın yollarını arayan pratisyenler ve hastalar için, Dr. Beardall'ın metodu bizlerin vücutlarında yaşamaktadır. Sizi vücudunuzun konuşabildiği dili öğrenmeye teşvik ederek ve vücudunuzun eşsiz enerji sistemi ile temas etmenizi sağlayarak, sağlıklı bir gelecek için yeni bir anlayışa, yeni enerjiye ve yeni bir umuda sahip olmanızı dileriz.

Susan L. Levy ve Carol Lehr

I

Vücut-Zihin Enerji Sisteminiz

1. BÖLÜM

Klinik Kinezyoloji

Kırk yaşında, dört çocuk annesi Carla ümitsizdi. Çocuklarının birer yetişkin olduklarını görecek kadar yaşayamayacağına inanıyordu. Ofisime geldiğinde, günde on ikiden fazla reçeteli ilaç almaktaydı. Yıllar boyunca, değişik doktorlar, rahatsızlığına römatoid arteritten, Lyme hastalığına ve deri veremine kadar pek çok hastalık teşhisi koymuştu. Teşhislere ve ilaçlara rağmen, şişmiş eklemleri ve diz ağrısı daha da kötüye gitmişti. Carla, bir tekerlekli sandalye ısmarlamadan önce, son çare olarak ofisime gelmişti.

Hikayesini ve semptomlarının uzun listesini öğrendim. Sonra, tedavi masasına uzanmasını, bir kolunu uzatmasını ve onun normal gücüne kas testi uygularken, uyguladığım baskıya direnmesini söyledim. İkinci kez kas testi uygularken, Carla'dan diğer elinin ayasını ağrılı diz bölgesine koymasını istedim. Bu defa, Carla'nın daha önce güçlü olan kol kası zayıf işaret veriyordu.

Bunu daha basit testler izledi. Birkaç dakika içinde, Carla'nın "diz" probleminin kronik böbrek dengesizliğinden kaynaklandığını anladım. İlaçlar ve sağlıksız diyeti, enerjisi azalmış organlarındaki stresi arttırmıştı. Tedavi edilmediği için dengesizlik, Carla'nın neredeyse yürüyemeyecek hale gelmesine neden olmuştu.

Problemi tanımladıktan sonra, uygun tedaviye karar vermek için iki-üç test daha uyguladım. Carla'nın tedavisi, akupunkturu, böbrekleri için vitamin, mineral ve bitki desteklerini ve diğer organlarla ilgili semptom kompleksleri için basit detoksifikasyon ve ek tedavileri içeriyordu.

Bugün Carla'nın tekerlekli sandalye kullanması söz konusu bile değil. Semptomsuz ve ilaç kullanmaksızın egzersiz yapıyor, dört çocuğuna bakıyor ve sağlıklı öğünler hazırlıyor. Kendine güveni yenilenen Carla, vücudunun kendini iyileştirme gücüne inanıyor. O, klinik kinezyoloji teşhis ve tedavisinin iyileştirici yararlarını görmüş olan pek çok kişiden biri.

Geleceğin doktorları ilaç vermeyecekler;
hastaların kendi vücutlarıyla, diyetleriyle
ve hastalığın nedenleri ve önlenmesiyle
ilgilenmesini sağlayacaklar.

THOMAS EDİSON

KLİNİK KİNEZYOLOJİ NEDİR?

İyileştirme sanatlarından biri olan klinik kinezyoloji kas testi (yukarıda bahsedilen basit "düz kol" testi), geleneksel olmayan, biyo-enerjik metotlardan birisidir; vücudunuzun gizli mesajlarını ve geleneksel yaklaşımlarla cevap aradığınız sağlık sorunlarının derin nedenlerini ortaya çıkarır.

Kas testinin bu eşsiz geri-bildirim sistemiyle, kendi özel "vücut dilinizi" yorumlamayı öğrenirsiniz. Vücudunuz, kas testine verdiği tepkiyi değiştirerek sizinle "konuşabilir". Vücudunuza özel sorular sorun ve ortaya çıkmakta olan sağlık sorunlarınızla ilgili cevaplar alın; ayrıca geleneksel laboratuar testleri ya da semptom analizi ile elde edemeyeceğiniz değerli bilgilere ulaşın.

Klinik kinezyoloji, vücut fonksiyonundaki değişimleri, henüz fiziksel olarak kendini göstermeden önce ortaya çıkaran bir erken uyarı sistemini harekete geçirir. Bu yeni teşhis metodu, enerjik dengesizlikleri ya da fonksiyon bozukluklarını, henüz kalp hastalığı, kanser ya da başka ciddi bozukluklar gelişme şansını bulamadan "önce" fark eder. Bir pratisyen, bu basit, enerji bazlı bilgiyi kullanarak, hastalık öncesi aşamayı görebilir ve gerekli değişikliklerin neler olduğuna karar verebilir. Bu esnada, geleneksel laboratuar testleri ve fiziksel semptomlar hala normal görünüyor olabilirler.

Klinik kinezyoloji ayrıca, akupunktur, manyetik terapi, beslenme tavsiyeleri ve diğer holistik protokoller gibi, vücudun enerji sistemini güçlendiren, temizleyen ve tekrar dengeye oturtan özel tedavi şekillerinin de kullanılması gerektiğini ortaya çıkarabilir. Vücudunuz, güçlü bir "canlı bilgisayar" gibi çalıştığından, her bir mikroskobik hücre ve o hücrenin içindeki enerji parçası, vücut fonksiyonlarıyla ilgili zeka taşımaktadır. Bu titreşen enerji tek başına, vücuttaki kompleks problemlere çözüm üretmek için inanılmaz bir güç uygular. Klinik kinezyoloji, vücudunuzdaki "yazılım" sistemini çalıştıran bu aynı elektrik bağlantılarına dahil olmak için basit yöntemler kullanır.

Genel anlamda sağlık, dinç olarak varolma, ideal canlılık hissi ve güçlü bir direnç, tetikte ve farkında olma hali olarak tanımlanabilir. Onu, zihninizde canlandırdığınız her şeyi fiziksel olarak da yapabilmek olarak düşünüyorum.

DR. ALAN BEARDALL

KLİNİK KİNEZYOLOJİNİN KÖKENİ

Klinik kinezyoloji, vücudun enerjisini izler ve test eder. Kinezyoloji ya da *kinetik* kelimesi, kas ve eklem hareketini in-

celeyen bilimden gelmektedir. 1964'te chiropractic (kayropraktik) doktor George Goodheart tarafından geliştirilen ve Uygulamalı Kinezyoloji denilen orijinal kas tepkisi araştırmasında, fiziksel fonksiyonları değerlendirmek için, basit vücut hareketleri (özellikle de kas hareketleri) kullanılmıştır. Elli dördün üzerinde kas testi keşfedilmiş ve bunlar organ ve omurganın bölümlerindeki refleks noktalarıyla (ilişkili noktalar) ilişkilendirilmiştir.

1968'de, Los Angeles chiropractic (kayropraktik) Koleji'nden mezun olan Dr. Alan Beardall, Dr. Goodheart'ın en parlak öğrencilerinden biri olmuştur. Beardall ünlü bir maraton atletini tedavi ederken, bireysel kasların tek bir ünite olarak fonksiyon göstermediğini keşfetmiştir. Çalışmalar, kişisel gözlemler ve test prosedürleri sonucunda, kasların *içindeki* fonksiyonel iş bölümünü tanımlamış ve bu kas ayrımlarını daha da farklılaştıran refleks noktalarını ayrıştırmaya devam etmiştir. Beardall'ın heyecan verici yeni bulgularını sunan ilk makalesi, "Uluslararası Uygulamalı Kinezyoloji Koleji Seçilmiş Makaleler" bülteninde yayımlanmıştır.[1]

Beardall 1975'te, klinik kinezyoloji metodunu geliştirmeye ve test etmeye başlamış, özellikle ilişkili kas *reflekslerine* konsantre olarak 250'nin üzerinde özel kas testi keşfetmiştir.

Beardall ilk yayınını takiben, 1980-1985 yılları arasında, kas testini öğreten beş tane kitap yayımlamıştır.[2] Onun yeni teşhis metodu, o zamandan beri resmi olarak klinik kinezyoloji olarak bilinmektedir.

Beardall 1983'te bir hastasına kas testi uygularken, eşsiz bir olguyu fark etmiştir. Hasta ağrılı bölgeye ayasıyla dokunduğunda, kas testi güçsüzlüğe işaret etmiştir. Aynı incinmeyle ilgili ikinci testte, hasta baş parmağının ve küçük parmağının pozisyonunu değiştirmiştir. Bunun sonucunda ise kas güçlü çıkmıştır. Beardall anında el ve parmak pozisyonları (*el modları*) ve vücudun reaksiyonu arasında heyecan verici bir

ilişki görmüştür.

Bu keşif, Beardall'ın klinik kinezyolojiyi daha da değiştirmesine ve teşhis metodunu vücudun enerji tablolarındaki daha derin, daha alttaki dengesizlikleri ortaya çıkaracak şekilde geliştirmesine izin vermiştir. Günümüzde, yüzlerce el modu, yeni vücut dilinin "kelimeleri" olarak keşfedilmiştir.

Dr. George Goodheart, uygulamalı kinezyoloji kas testinin temeline, Çin akupunktur felsefesinden birçok alıntı yapmıştır. 1975'te, Goodheart başka araştırma projelerine yoğunlaşınca, Beardall araştırma çabalarını tümüyle üstlenmiş ve önceki bilgileri geride bırakacak yeni bir anlayışa ulaşmıştır. Engin eğitimi, deneyimi ve sezgisiyle Dr. Alan Beardall, bütün başlıca chiropractic (kayropraktik) tekniklerini, akupunkturu, beslenmeyi, Çiçek şifalarını ve Çin'in Beş Element teşhis metodu da dahil olmak üzere homeopatiyi klinik kinezyoloji ile bütünleştirmiştir.

Dr. Beardall'a göre, "Genel anlamda sağlık, dinç olarak varolma, ideal canlılık hissi ve güçlü bir direnç, tetikte ve farkında olma hali olarak tanımlanabilir." Beardall sağlığı "zihninizde canlandırdığınız her şeyi fiziksel olarak da yapabilmek," olarak düşünmektedir.[3]

Klinik kinezyoloji, zihni, vücudu ve ruhu birbirine bağlayan ayrılmaz bir enerji yoluyla iletişim kurmanın ve iyileşmenin yeni ve büyüleyici bir yolunu sunmaktadır.

VÜCUT DİLİ: KLİNİK KİNEZYOLOJİ NEDEN İŞE YARAR

Çin'deki akupunktur sisteminde, vücudunuzdaki bütün refleks noktaları elektriksel bir potansiyel taşımaktadır. Akupunktur noktalarının uyarılmasıyla, tedavi sırasında vücuttaki enerji tekrar düzenlenmektedir.

Dr. Alan Beardall'ın klinik kinezyoloji metodu da, zihin ve vücut arasındaki fazlasıyla kesin enerji bağlantısına dayanmaktadır. Her bir hücre, vücut parçası, organ ve enerji sistemi, organizmanın hayatını sürdürebilmesi için genetik olarak programlanmıştır. Beyniniz, vücut fonksiyonlarının korunması, mesajların koordinasyonu, datanın kaydedilmesi ve bilgilerin çağrılması için, bu enerjiyi yönlendiren dev bir kontrol merkezi gibi hareket etmektedir. Bağlantılar kurulduğunda enerji akar ve zeka iletimi sağlanır. Vücudunuz "konuşur" ve kas testi ile bu iletişime "katılmak" bize bilgi sağlar.

Hayatınızla ne yapacağınız size bağlıdır.
İhtiyacınız olan bütün araçlara ve
kaynaklara sahipsiniz. Onlarla ne
yapacağınız size bağlıdır. Seçim size aittir.

İNSAN OLMANIN KURALLARI,
ANONİM

BEYİN VE VÜCUT BİRLİKTE ÇALIŞIRLAR

Beyin bilgiyi, sistematik olarak "kapanıp", "açılan" ikili bir bilgisayar sistemi gibi işlemden geçirir. Klinik kinezyoloji testini kullanarak, "kilitli" bir noktayı ya da "açık" ya da "kapalı" olan bir nörolojik refleksi ararız. Bu da, güçlü (açık) ya da güçsüz (kapalı) çıkan bir kas testini, basit, ama paha biçilmez bir teşhis aracı haline getirir.

Eğer size "pembe filleri düşünme" dersem, pembe filleri düşünmek zorunda kalırsınız! Beyninizdeki pembe fil düğmesini "açık" hale getirmiş olurum. Beyniniz bir sonraki önceliğine ya da düşünmesi gereken bir sonraki önemli konuya karar verene kadar, bu düğme açık kalacaktır. Sonra "pembe filleri" bırakıp başka şeyler düşünmeye devam edersiniz.

Bir klinik kinezyoloji pratisyeni, belli bir kası test ederken vücudunuzun yazılım sistemine dahil olduğunda, kas "güçlü" ya da "güçsüz" tepki verir; bu beynin "açık" ya da "kapalı" deme şeklidir. Eğer sorunlu bölgenin test edilmesi ya da bir akupunktur noktasına dokunulması sırasında kas güçsüz çıkarsa, bir ipucu olabilecek bir ilişkiyi ortaya çıkarmış olursunuz! Altta yatan birçok uyaran, kaslarınızın o şekilde tepki vermesine neden olur.

Duyusal, görsel, işitsel ve diğer sinir uçlarınızdan gelen bütün mesajlar, bütün düşüncelerinizle birlikte beyinde işlenirler. Beyin hızla "Evet, bu önemli," ya da "Hayır, bu ikincil. Bunu bilinçaltında dosyalayalım, belki sonra lazım olur," gibi kararlar almak zorundadır.

Vücudunuzdaki özel yazılım programını düzenleyen bilinçaltı zihninizdeki bölüme, Ağsal Aktive Edici Sistem denir. Bu sistem, bilgileri filtreden geçirerek ihtiyaca göre bilinçli ya da bilinçsiz zihninize dağıtır.

Her gün giyindiğinizi ve giysilerinizi vücudunuzda hissettiğinizi hayal edin. Şimdi de, bütün gün boyunca o giysinin bilinçli ve yoğun bir şekilde üstünüzde olduğunu hissettiğinizi hayal edin. Bütün vücut fonksiyonlarınızı "hissettiğinizi" hayal edin – hücresel süreçleri, kanın damarlarınızda aktığını. Sürekli dikkatiniz dağılır ve iyi fonksiyon gösteremezdiniz. Neyse ki, beyniniz gereksiz bilgileri, bilinçaltı zihninize gidecek şekilde filtre eder ve bu datayı Ağsal Aktive Edici Sistem'de depolar. Gerekli bilgiler, hemen yüzeyin altında, çağrıldığında gelecek ve özellikle de vücudu izleyecek şekilde beklerler. Eğer sistem bir dengesizlik kaydederse hemen bilgilendirilirsiniz; vücut ve zihin birlikte çalışarak hemen bir semptom yaratırlar.

DOĞRU TEST

Dr. Alan Beardall semptomları incelerken gerçeği aramış ve herhangi bir sorunu klinik kinezyolojiyi kullanarak teşhis etmenin, her bir kişinin eşsiz vücudundan gelen enerji geri-bildirimine bağlı olduğunu bulmuştur. Dr. Beardall, her bireyin değişen dengesini göz önüne alarak, hareket halindeki iki zıt enerji olan "*yin*" ve "*yang*"ı izlemiştir. Vardığı sonuca göre tedavinin özü, test esnasındaki vücudun durumuna uygun olmalıdır. Beardall bu eşsizliği, vücudun enerjisini test ederek ve izleyerek keşfetmiştir; yoksa akademik gözlemlerden ya da ilk semptomlara dayanarak ne gerektiği hakkında sonuçlar çıkararak değil. Alan Beardall vücudun, içeride neler olduğunu, neye ihtiyacı olduğunu ve kendisini nasıl iyileştireceğini *bildiğine* inanmaktadır.

Ne yazık ki, günümüzde pek çok insan çeşitli laboratuar testlerine büyük paralar harcamaktadır. Üstelik çoğu, modern tıp tarafından fark edilmeyen "fonksiyonel" problemlerine doğru çözümü asla bulamamaktadır. Çünkü bu testler, tam bir patoloji ve hastalık görülmeden önce, fiziksel fonksiyonları etkileyen enerji tablolarını göz önüne almamaktadırlar.

Klinik kinezyoloji, her bir bireyin vücudunun içinde, enerji bağlamında neler olduğunu da göz önüne alır. Ağsal Aktive Edici Sistem, sürekli olarak değerlendirme, düzenleme yapar ve olası bir tehlikeye öncelikli muamele ederek, kas testi yoluyla yorumlanan "vücut dilini" ya da geri bildirimi oluşturur. Kavram ve tasarım olarak basittir. Artık kimyasal ilaçlara ve cerrahi müdahalelere bağımlı olduğunuzu düşünmemelisiniz. Vücudunuz konuşabilir, o halde ona sadece sorun! Klinik kinezyoloji kas testi sayesinde, yazılım sisteminizden gelen bilgi, dikkate alınmak ve iyileştirilmek üzere, gizli enerji mesajlarını açığa çıkarmaktadır.

Neşeli bir kalp iyi bir ilaçtır, fakat
üzgün bir ruh kemikleri kurutur.
ATASÖZÜ

VÜCUDUN SİNERJİSİ

Vücudunuzun parçaları, aynen bir boz yap gibi diğer parçalara bağlıdır. Oysa modern tıp, orada burada tek bir parçayı ayırıp tamir edebileceğini düşünür. Buna karşın klinik kinezyoloji, bütün vücut parçaları arasında sinerji (birleşik hareket ya da fonksiyon) olduğuna inanır ve bütün vücudu korumak için bir "kısa yol" olmadığını kabul eder. Her şey her şeyi etkilemektedir.

Ancak biyoenerji sisteminizin nasıl çalıştığına dair prensipleri öğrendikten sonra, *ayrı vücut parçalarından daha fazlası* olduğunuzu bilerek, mutlu ve sağlıklı bir şekilde yaşayabilirsiniz! Klinik kinezyoloji, vücudun bir parçasındaki ağrı ve semptomla, o ağrı ya da semptomun altta yatan nedeni arasındaki bağlantıyı açığa çıkarır. Sıklıkla neden, semptomun görüldüğü yerde değildir.

Örneğin, organlarınızı düşünün. Onların fonksiyonları yaşamsal derecede önemli olmakla beraber, çok az ağrı siniri lifi içerirler. Ağrı liflerinin çoğu vücudun yüzeyinde yer alır. Bunun sonucunda çoğu kişi, vücudunun dışı ile, içiyle olduğundan daha fazla iletişim halinde hisseder kendini. Vücut organlarının çok fazla farkında olmak, bir yandan kişinin dikkatini dağıtacaktır. Diğer yandan ise, organlardaki ağrı ve duyu lifleri o kadar azdır ki, kişi organları etkileyen enerji dengesizliklerinin farkına varmayacaktır.

Bütün dengesiz organlar, ağrıyı vücudun yüzeyindeki ilgili enerji meridyenine yansıtırlar. Ağrının mahalli, o organın embriyolojik olarak geliştiği vücut bölümüne bağlıdır. Teorik olarak, vücudun alt kısmındaki iç organlar ağrıyı, vücudun alt

kısmının yüzeyinde yansıtırlar. Üstteki organlar da, ağrı ya da semptomları üst vücuda yansıtırlar.

KALBİN KENDİNİ İFADESİ

Kalp vücudun en önemli organlarından biridir. Dr. Beardall'ın meslektaşı olan Dr. Burt Espy'ye göre, vücudun rahimdeki gelişimi sırasında kalp, boyunda ve üst göğüste yer alır. Bu nedenle kalp enerjisini özellikle boyun köküne, omuzların üstüne, göğüs (pektoral) kaslarına, kolların altına ve göğüs kafesinin hemen altına yansıtır.

Aynı şekilde Dr. Espy'ye göre, minör ve klinik derecede olmayan kalp dengesizlikleri ağrıyı, boyun, omuz, kol, bilek, dirsek ya da kalp meridyeni üzerindeki herhangi bir noktaya yansıtırlar. Ağrı göğüste de hissedilebilir.

Çoğu zaman kalbin "fonksiyonları", bir patoloji ya da hastalık işareti vermeksizin dengede olmayabilir. Daha iyi açıklamak gerekirse, ABD'de yılda yarım milyondan fazla insan kalp krizinden ölüyorsa ve istatistikler bunların yüzde 50'sinde öncü semptomlar görülmediğini belirtiyorsa, bunun anlamı o kişilerde semptom olmadığı mıdır, yoksa kimsenin o semptomların ne olduğunu bilmediği midir?

Bir kişinin görünür bir sağlık problemi olmadan senelerce sağlıklı yaşayıp, sonra da ölümcül bir kalp krizi geçirmesi mantıklı değildir. Bir araba bir günde eskir mi? Hayır, bu uzun bir süreçtir. Vücudunuz ve parçaları da bir günde yıpranmazlar.

Çoğu kişi göğüs ağrısı çeker ama önemsemez. "Oh," derler, "sadece sindirim sorunu." Hatta doktorları da aynı fikirde olabilir. Teşhis konulmadan, kalp krizi geçirene kadar ağrının sindirim sorunu olduğunu düşünerek yaşayıp giderler.

Doktorlar kalp problemleri için EKG ya da kan testleri yaptıklarında ve bir şey çıkmadığında, çoğu zaman kalbe dik-

kat etmezler. Dikkatli olun: Eğer sürekli semptomlarınız tıbbi olarak ciddi bir kalp patolojisine işaret etmiyorsa, bunların anlamının daha başka ne olabileceğini araştırın.

Dr. Espy, çoğu kişinin yorgunluk, orta-sırt ağrısı, uyuşukluk, şişkinlik, bilek ağrısı-carpal tunel sendrom (tıbbi olarak el bileği tüneli sendromu olarak bilinir) çektikleri halde tedaviye başvuracak kadar rahatsız olmadıklarını keşfetmiştir. Çok azı, bu semptomların ciddiyetini çok geç olmadan fark edebilmektedir.

Ulusça az egzersiz yapıyoruz. Oynamak yerine seyrediyoruz. Yürümek yerine araba kullanıyoruz. Varolma şeklimiz, bizi sağlıklı yaşamak için gereken minimum fiziksel aktiviteden alıkoyuyor.

JOHN F. KENNEDY

George'un Hikayesi

Bir sabah, elli beş yaşında bir golfçu olan George'u, belli belirsiz bir *içsel bilgi* uyardı. Hemen karısı Flora'ya "Sanırım bir check-up yaptırsam iyi olacak," dedi. Doktorlar ona, stres EKG'sini, kardiak enzim değerlendirmesini, kan testini ve göğüs röntgenini içeren tam bir kalp check-up'ı uyguladılar. Sonuçların hepsi "normal" çıktı. Fakat George, birkaç hafta sonra ölümcül bir kalp krizi geçirdi.

George'un doktorları, bütün testler "normal" çıktığı için kalp krizinden önce hiçbir problem olmadığını varsaymakta haklı mıydılar? Yoksa bir şeyi atlamışlar mıydı? Ölümcül kalp krizi ile ilgili ipuçları bulabilmek için, George'un tıbbi geçmişine baktığımızı farz edelim. Üstelik yaratılmış olan en duyarlı teşhis aracı olan insan vücudu hariç, hiçbir makine kullanmadan!

On beş yıl önce George, her hafta birkaç kere golf oynardı. Bir gün dirseğinde bir ağrı oluştu. O farkında olmasa da, kalbi enerji açısından dengesini yitirmişti. Kalp meridyeninden yeterli enerji geçmediğinden, golfun eklediği kas stresiyle birlikte George'un dirsek ağrısı artmıştı. O sırada "golf oynamayı bırakma" kararı aldı. Dirseği, kalp dengesizliği dışında fiziksel olarak zorlanmadığından, dirsek ağrısı zamanla kayboldu.

Beş yıl sonraki ciddi bir araba kazasında George, boynunda ağrı ve sertliğe yol açan bir darbe aldı. George, "Biraz zaman alabilir, ama bu ağrı da yok olacak," diye düşündü. George'un bilmediği, güçsüz ya da dengesiz kalp meridyenine gelen darbenin, daha önce dengesizliği olmayan bir bölgede olan travmaya göre daha ciddi ve uzun süreli olacağıydı.

Sonuçta, George'un ağrısı ve ağrılı, sertleşmiş ve yanma hissi veren kasları, iki ya da üç sene daha varlıklarını sürdürdüler. Birkaç tedavi yolundan birini seçebilirdi, ama o "her gün birkaç aspirin almaya" karar verdi. İlerleyen zamanlarda George, ağrıyı daha az fark etmeye başladı.

George sonraki yıllarda, dört-beş defa ciddi göğüs ağrısı epizodu yaşadı. Bunları yine yediği birkaç şeye bağladı. Böylece George, yıllarca semptomlarla savaştı durdu ve kimse de bu semptomları tanımadı; George'a da kimse, bu semptomların bir kalp sorununun ilk işaretleri olabileceğini öğretmemişti.

Doktora sorma, hastaya sor.
ANONİM

Fark edilmeyen Semptomlar

CPR (kalp masajı) konusunda eğitimi olan milyonlarca kişi, kalp meridyeninin yansıması olan ağrı tablolarını bilmektedir.

CPR öğrencileri, kalp krizinden önce kişinin omuz, dirsek, kol ya da boyun ağrısı çekebileceğini bilirler. Ayrıca, üst sırt ya da çene ağrısı, baş ağrısı ya da bulantı da hissedilebilir. Kalp meridyeni, sürekli olarak bu bölgelere enerji gönderir. Bununla birlikte, çoğu CPR sertifika sınıfındaki öğrencilere, hayatları boyunca o semptomların ne demek olabileceğine daha çok dikkat etmeleri öğretilmez.

Kendisi ya da başka birisi bu semptomları erkenden teşhis etseydi, George'un hayatının nasıl değişeceğini bir düşünün. Büyük olasılıkla George, kalbinin zayıflamak yerine güçlenmesi için gerekli olan bütün değişiklikleri yapardı.

Kalbiniz, vücudunuz, ruhunuz sizinle iletişim kurar. Onun dilinden anlamaya başlarsanız, bir gün hayatınızı kurtarabilecek olan uyarıları kaçırmazsınız.

Eğer klinik kinezyoloji son otuz-kırk yıldır daha yaygın olarak kullanılsaydı, George gibi binlerce insan kalp krizinden ölmezdi. Çoğu kişi bu semptomları nasıl okuyacağını bilir, gönderilen mesajları alırdı. Görünüşte minör.olan bu eğilimleri düzelterek ve gerekli değişiklikleri yaparak ağrılarını azaltabilir, hatta yok edebilirlerdi; vücutları daha güçlü hale gelir ve ömürleri daha uzun ve sağlıklı olurdu.

ENERJİK VE PSİKOLOJİK TERAPİLER VE TEDAVİLER

Vücudunuz, neyin yanlış olduğuna ve bu yanlışlığın nasıl tedavi edileceğine dair bilgiyi içinde saklamaktadır. Bir kere dengesizlik bulunduktan sonra, klinik kinezyoloji testi kullanılarak, hangi tedavi şekillerinin daha faydalı olacağı da bulunabilir. Dr. Beardall, vücudun kimyasal, yapısal ve elektromanyetik tepki modeline dayanarak üç ana tedavi kategorisi tanımlamıştır.

Yiyeceklerin aslında besin sağlaması gerekir; fakat Amerikalılar, görüntülerini güzelleştirmek ve çabuk bozulmalarını önlemek için küçük miktarlarda zehirler eklendiğinin tamamen farkında olarak yiyorlar yiyeceklerini.

JOHN CAGE

KİMYASAL

Büyük bir okyanustaki bir adayı düşünün. Adanın bütün ekolojisi, su, mercan kayalıkları, balıkları, ağaçları, havası, güneşi ve gökyüzü dahil olmak üzere birbirine bağımlıdır. Her bir öğe, bütün diğer öğeleri tamamlar ve yaşamasını sağlar. Ekolojik denge ve hayatın devamı, hepsinin sinerjisini gerektirir. Vücudunuz da bu ada gibidir. Yaşaması, dengeli bir ekolojiye bağlıdır: Bütün besinler bütünü desteklemek için çalışırlar.

Vücut her gün, yetersiz beslenme desteğinin yansıması olan problemler yaşar. Bu eksiklikler çeşitli biyokimyasal reaksiyonlara yol açarlar. Klinik kinezyoloji testi ile teşhis edilen kimyasal dengesizlikler, vücuttaki biyokimyasal bileşenlerin tedavi edilmesini gerektirir. Diyet değişiklikleri ve uygun besinlerin eklenmesi, vücudun hayatta kalmasını sağlayacaktır.

Bütün besinler vücutla sinerjik bir ilişki içinde çalıştıklarından, Dr. Beardall vücudu güçlendirecek Nutri-West® Core-Level™ besinlerini geliştirmiştir. (Bu besinler eşsizdir, çünkü içeriklerini ve dozajlarını belirlemek için klinik kinezyoloji testi kullanılır). Vücut kimyası testi dengesiz çıktığında, klinik kinezyoloji pratisyeni onu tekrar dengeli hale getirecek özel besinler tavsiye edecektir. Vücudun kendini iyileştirmek için "istediklerine" bağlı olarak, Core-Level™ besinlerine ek olarak bazı vitaminler, mineraller, glandular (gudde, beze) maddeler, enzimler, bitkiler ya da amino asitler de gerekebilir.

YAPISAL

Kemikli eklemler, kaslar, tendon ve bağlar dahil olmak üzere, vücut yapısındaki dengesizliklerle başa çıkmak için, çeşitli chiropractic (kayropraktik) tedavi yöntemleri kullanılabilir. Vücut gelişiminin fetüsle ilgili aşamalarındaki yetersiz enerji dengesi, genellikle vücudun iskeletsel ve kassal yapısını, özellikle de skolyoz (scoliosis) gibi omurga anormallikleri durumunda (omurganın eğimli olması), etkiler.

Klinik kinezyoloji yapısal dengesizliği tanımlar ve ilgili bölgeleri ve doku tiplerini kullanarak, bu dengesizlikleri değiştirmek için neyin gerekli olduğunu gösterir. Yapısal tedaviler, nazik chiropractic (kayropraktik) düzenlemeleri, kas çalışmalarını, terapötik masajı ve diğerlerini içerir.

ELEKTROMANYETİK

Çoğu zaman klinik kinezyoloji teşhisi, vücutta elektromanyetik ya da enerjisel bir dengesizliğe işaret eder. Elektromanyetik dengesizlikler, genellikle organları ve akupunktur meridyenlerini ilgilendirir. Değişik tedavi metotları değişik sonuçlar yaratabilir; ama klinik kinezyoloji elektromanyetik tedavisi, özellikle akupunktura, bitkisel ve homeopatik tedavilere dayanmaktadır (İkinci bölüme bakınız). Terapötik mıknatıslar da, lazer terapisi, Nöro-duygusal şifalar (Üçüncü bölüme bakınız) ya da Bach, Küçük, Kaliforniya ve Batı tipleri de dahil olmak üzere Çiçek Şifaları (Dördüncü bölüme bakınız) ile birlikte, vücudun enerjisini tekrar kazandırmada kullanılabilirler. Bu özel şifalar, kimyasal/besinsel seviyeden ziyade, enerji seviyesinde etkili olurlar. (Dilin altından alınan homeopatik şifalar, sindirilmeden doğrudan kan dolaşımına emilirler. Vücutla sinerji oluşturmalarına rağmen asimile edilir ve besinlerden farklı şekilde fonksiyon gösterirler.

PSİKOLOJİK KİNEZYOLOJİ

Tıbbi şikayetlerin yarısından çoğunun, duygusal ya da psikolojik bir bileşeni olduğu düşüncesi yaygın bir kabul görmektedir. Bu bileşenleri tanımlayıp tekrar programlamak, Nöro-Linguistik Programlama (NLP) pratisyenlerinin amacıdır.

Denver, Colorado'daki Psych-K CentreT™'den Robert M. Williams, NLP ve kinezyolojinin bir branşı olan Psikolojik Kinezyolojiyi birleştirmiştir ve stres yönetimi konusunda eğitim kursları düzenlemektedir.

Williams gibi NLP pratisyenleri, kişilerin bilinçsiz düşünce ve davranış tablolarının farkına varmalarına ve iyileşmelerine yardımcı olacak şekilde psikolojik tepkilerini değiştirmelerine yardım ederler. Kinezyoloji kas testinden de faydalanan Williams, NLP'yi ve işitsel, kinestetik ve görsel girdileri kullanarak, negatif inanç sistemlerini değiştirmeye çalışır.

GÜNÜMÜZDE KAS TESTİ ARAŞTIRMASI

Kas testiyle ilgili olarak kas fonksiyonları üzerinde yapılan bir diğer güncel araştırma, Utah Üniversitesi'nde chiropractic (kayropraktik) doktor Craig Buhler tarafından gerçekleştirilmiştir. Dr. Beardall'ın ilk kas testi kitaplarının hazırlanmasında baş araştırmacı olarak yardımda bulunan Dr. Buhler, Utah Jazz isimli profesyonel bir basketbol takımının chiropractic doktorudur ve Utah Tıp Okulu'nda hocadır.

Günümüzde Birleşik Devletler'de yaklaşık üç yüz klinik kinezyolojist bulunmaktadır. Bu pratisyenlerin çoğu (Dr. Beardall'ın ilk öğrencileri ve Dr. Christopher Beardall da dahil olmak üzere), Alan Beardall'ın orijinal çalışmasında değişiklikler yapmışlardır ve diğer doktorlara eğitim vermektedirler.

Tam eğitimli, profesyonel bir klinik kinezyoloji pratisyeni olmak çok çalışmayı gerektirir, ama ilgilenen kişiler sınırlı

bir şekilde kendi kendilerini test edebilirler. Bu kitap, vücudunuzun kendi sağlığı konusunda bildiklerini ve ihtiyaçlarını size söylemesi için bazı basit ve hızlı metotlar öğretecektir.

İçimizdeki çareler sık sık yalan söylerler.
SHAKESPEARE

VÜCUDUNUZUN KONUŞMASINA KULAK VERİN

A. SEMPTOMLARINIZI DİNLEYİN

Klinik kinezyolojinin ilk adımı, semptomlarınızın önemini fark ederek vücudunuzu dinlemeye başlamanızdır. Vücudunuzdaki her semptomun bir sinyal, bir şeyin yanlış gittiğine dair bir uyarı olduğunu unutmayın.

Benzin göstergesi yanmaya başladıktan sonra arabanızı kullanmaya devam ettiğinizi düşünün. Eğer bu "semptomu" ciddiye alırsanız, durur, benzini kontrol eder ve gerekirse benzin alırsınız. Uygun adımları attıktan sonra, her zamanki gibi arabanızı sürmeye devam edebilirsiniz.

Ama eğer "semptomu" göz ardı ederseniz, hatta benzin göstergesindeki uyarı işaretini çalıştıran kabloyu koparark bu semptomu saklamaya çalışırsanız, mesajı almazsınız. Arabayı kullanmaya devam ettiğinizde arabanızın motoruna zarar verebilirsiniz.

Bir semptom fark ettiğinizde, vücut bilgisayarınız bazı değişiklikler yapmanız gerektiği konusunda size uyarı sinyalleri göndermektedir. Bir yerlerde, bir şeylerin geliştirilmesi, değiştirilmesi, dengelenmesi gerekmektedir. Geleneksel tıp genellikle, "Semptomlar mı? İşte bütün problem onlarda! Semptomlardan kurtulalım," der. Modern tıbba göre, semptomlar sadece yüzeyde yatarlar ve rutin olarak ilaç ya da cerrahi mü-

dahalelerle giderilirler. Klinik kinezyolojinin bakış açısına göre ise, *semptomlar* sizin dostunuzdur; dinlenmesi gereken uyarı ulaklarıdırlar. Semptomlarınıza dikkat edin ve onları ipuçları olarak kabul edin. "Vücut dilinizi" ne kadar dikkatli dinlerseniz, o semptomların ne anlama geldiğini ve onlara nasıl davranacağınızı o kadar iyi bilirsiniz. Klinik kinezyoloji bunu nasıl yapacağınızı size göstermektedir. Klinik kinezyoloji ile, problemler arasındaki bağlantıları görmeye başlayabilirsiniz; semptomlarınızı örtmek yerine gerekli değişiklikleri yaparak yeni ve dengeli bir sağlığa ulaşma fırsatını kullanabilirsiniz.

Semptomlarınızı tedbirli bir şekilde gözlemleyin. Yüzeyde görünen, yüzeyin altındaki problemlerin önemli bir göstergesi olabilir. Kutup denizlerindeki buzdağlarının çoğunun büyüklüğünün yanıltıcı olması gibi. Buzdağı kütlesinin sadece yüzde 10'u görünürken, yüzde 90'ı suyun altında yüzüyor olabilir.

George'un hikayesinde gördüğümüz gibi, problem genellikle ağrının olduğu yerde değildir. Klasik olarak, akut problemlerin kaynağı aynı bölgededir. Kronik problemlerin kaynağı ise ağrı bölgesinden uzaktadır. Klinik kinezyoloji testi, semptomların altta yatan nedenlerini ortaya çıkarmak için zihin-vücut bilgisayarınızı mükemmel bir şekilde kullanır; semptomlarınızın temsil ettiği hastalığın ilk aşamalarını fark etmenizi sağlar.

Problem, ağrının olduğu yerde değildir.

DR. BURT ESPY

B. ADAPTASYON STRATEJİSİNİ DİNLEYİN

Klinik kinezyolojinin ikinci adımı, vücudunuzun hayatta kalmak için kullandığı birincil metodun, zaman zaman kendi fiz-

yolojisini değiştirmek olduğunu fark etmektir. Dr. Beardall'ın keşfettiği gibi, vücudu destekleyecek yeterli enerji olmadığında, vücudun canlı bilgisayarı daha az etkinlik ve dinçlikte çalışmaya devam etmek için, adaptasyon stratejileri geliştirir. İdeal fonksiyonunu gösteremediğinde vücut "adaptasyon" geçirir; bu süreçte, kendini hastalıklara açık hale getirmek yerine, güncel enerji tablolarını, güncel vücut fonksiyonlarını etkilemekten alıkoyar. Böyle bir reaksiyonun klinik tedavisi, vücudun kendi orijinal zekası tekrar kendi kendini iyileştirebilecek hale gelene kadar, bu adaptasyon tabakalarını birer birer kaldırmaktan oluşur.

İstiridyeler adaptasyona iyi bir örnek oluştururlar. Kabuğu içindeki ufacık bir kum tanesini tolere edebilmek için bir madde salgılayarak durumunu yaşayabileceği bir hale getirir. Kum tanesinin etrafını bu maddeyle çevreleyerek, bir zamanlar hayatını tehdit eden potansiyel bir probleme başarılı bir şekilde adapte olur ve bu adaptasyonun sonunda bir inci oluşur. Vücut da aynı hareketi, enerjiyi tekrar yönlendirerek, vücudun duruşunu değiştirerek ve sonunda hastalığı kabul ederek yapar.

İnsan vücudundaki bir seri adaptasyonun tedavi edilmesi, bu çok sayıdaki korunma katmanlarının çözülmesini ya da delinmesini gerektirir. Lori'nin hikayesinde, klinik kinezyolojinin bunu nasıl yaptığı anlatılmaktadır.

İyileşmeyi arzulamak, tedavinin bir parçasıdır.
SENECA

Lori: Adaptasyonla İlgili Bir Vaka Çalışması

Eğitim seminerlerimin birinde, dinleyicilerden sol omzunda ağrı şikayeti olan Lori'yi test ettim. Talimatlarıma göre Lori test için uzandı ve sağ kolunu vücuduna dik olarak kaldırdı.

O direnç gösterirken, kolunu sıkıca ittim. "Gösterici" kas olarak Lori'nin sağ kolunun görünürdeki gücünü hissettim ve teste devam ederken onu referans olarak kullandım.

Lori sol omuzunu başlıca şikayet bölgesi olarak tanımlamıştı. Serbest eliyle ağrılı bölgeye dokunması, Lori'nin beynindeki "açık" düğmesini harekete geçirdi (Pembe filleri hatırladınız mı?). O anda Lori kendini ağrılı omzunu düşünmekten alıkoyamıyordu ve "gösterici" kası anında güçsüz cevabı verdi. Bu şekilde, vücudu omuz problemini onayladı.

Lori'nin güçsüz kas cevabı, meridyenlerinden birine yeterli enerji akışı olmadığını gösteriyordu; bu yüzden *Lori direnmek için yeterli gücü koruyamıyordu.* Ağsal Aktive Edici Sistemi en önemli bilgiyi, ağrılı omuzu, klinik kinezyoloji kas testi ile bildiriyordu. O anda, Lori'nin omuz ağrısı, onun sadece en fark edilen semptomunu temsil ediyordu.

Tam bir teşhis ve problemin kökenine inmek için daha kesin bilgiye ihtiyacım vardı. Omuzu aslında neden acıyordu? İçteki hangi problemler yüzeye böyle bir ağrıyı yansıtıyordu? Hangi adaptasyonların tedavi edilmesi gerekiyordu?

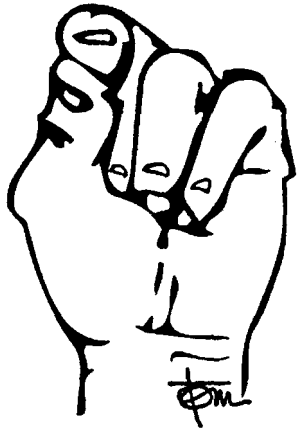
Her bir test daha fazla data verdi ve gizli bilgileri ortaya çıkardı.

Daha önce bahsedildiği gibi Dr. Alan Beardall, el modları olarak bilinen ve ulak görevi gören ya da beyne elektriksel bağlantılar sağlayan özel parmak pozisyonlarını geliştirmiştir. Lori'yi parmaklarını belli şekillerde birbirine dokundurması ve kolunun pozisyonunu değiştirmesi için yönlendirdim. Bu, Lori'nin problemini yapısal, biyokimyasal ya da elektromanyetik olarak kategorize etmemi sağlayan enerjik reaksiyonları tetikledi.

Araştırmaya, eliminasyon süreciyle devam ettim; vücut kaslarının tepkilerini izledim ve Lori'nin muhteşem "canlı bilgisayarına" data yükleyip bilgileri kaydettirdim.

Lori'ye üç parmağını ayasına doğru kıvırmasını ve işaret

parmağı ile baş parmağını birleştirmesini söyledim (Organ dengesizliği el modu).



ORGAN DENGESİZLİKLERİNİ TEST ETMEK İÇİN EL TUTUŞU

Lori'nin güçsüzleşen ve sallantılı kas reaksiyonu, omuz ağrısının vücudundaki belli bir organla ilgili olduğuna işaret ediyordu. Ama hangi organ? Birkaç tanesini test ettim.

Benim yardımımla Lori hipofiz bezini buldu ve elini o bölgeye koydu. Zihni hipofizi ile meşgulken onu test ettim. Gösterici kası güçlü kaldı. Bir sonraki test? Tiroid. Kas yine güçlü çıktı. Son olarak kalp. Lori direnç gösterdi, ama kası anında güçsüz cevap verdi.

Lori'nin kalbinde onun gerçekten "acımasını" sağlayacak yeterince ağrı lifi olmadığından, ağrı enerjisi başka bir yerde kendini göstermişti. Ciddi bir kalp problemi konusunda uyarıda bulunmaya programlanmış olan ağrı enerjisi, kalp meridyeninde bir çentik "aşağı inmiş" Lori'nin sol omuzunda yerleşmişti. Etkilenen organdan uzaklaşmış ağrı bir uyarı sinyalidir. (Bir adaptasyon, vücudun sonsuz zekasının hayatta kalmak için uyguladığı birkaç yoldan birini temsil eder.)

Lori'nin kalbi enerjik açıdan o kadar strese girmişti ki, ona bir şeylerin yanlış gittiğini söylemeyi umutsuzca istemişti. Omuz ağrısı semptomu ile vücudu "Dur, yavaşla, bana dikkat et. Kalbin konuşuyor burada!" diye feryat etmekteydi. Neyse ki, klinik kinezyoloji kas testini kullanarak kalbin mesajı fark edildi.

Lori'nin hikayesinde olduğu gibi, kalp stresi semptomlarının çoğu, yetersiz beslenme, negatif duygular, genetik güçsüzlük ve uzun süreli zihinsel ve fiziksel stres sonucunda ortaya çıkar. Stresi azaltarak, akupunktur tedavisi kullanarak, diyetine besinsel tamamlayıcılar ekleyerek ve kayropraktik düzenlemelerle, Lori'nin vücudu tekrar dengesine kavuştu. Bu, onun kalbini mutlu etti ve kalbi yeterince enerji dolduğundan sol omuzunun ağrısı geçti.

Vücudunuzu dinleyin. Altta yatan ya da ikincil problemleri gizlemekte usta olan vücut, ummadığınız yerlerdeki ve şekillerdeki en önemli problemlere öncelikli olarak dikkat çekmeye programlanmıştır.

Kişi rol yaptığında, bütün vücut başkaldırır.

ANAİS NİN

KLİNİK KİNEZYOLOJİYİ ŞİMDİ UYGULAYIN

İnsanlar ilk defa klinik kinezyoloji kas testinin yapılışına tanık olduklarında bir şok yaşarlar ve inanamazlar. Tepkiler, "Biraz tuhaf görünüyor," gibi ifadelerden, "Bunda bir aldatmaca olmalı" gibi ifadelere kadar değişir. Ya da testi yapan kişinin, kası sürekli bir güçle test etmediğini öne sürerler.

Klinik kinezyoloji testinin prensipleri basittir:

- Testi yapan kişi sorular sorar ve güçlü ya da güçsüz olan gösterici kaslarla vücudun cevabını test eder.
- Test edilen kişi, kas tepkilerinin diliyle bilgi rezervini (belli bir vücut fonksiyonu ile ilgili bütün içsel bilgiyi) dışarı aktarır.

Kendi kendinizi test ederek şunları keşfedebilirsiniz:

- Vücudunuzda hangi enerjisel dengesizliklerin ve kimyasal duyarlılıkların olduğunu
- Çeşitli organların, akupunktur noktalarının ve meridyenlerin sağlık durumunu
- Sağlığınızı geliştirecek ideal tedavileri

DÜZGÜN TESTİN ÖN ŞARTLARI

Klinik kinezyoloji test prosedürüne başlamadan önce, testin doğruluğunu sağlamak için bazı konulara dikkat etmek gereklidir.

1. *Test edilen kişinin dikkatinin başka bir aktivite yüzünden dağılmadığından emin olun.*

   Sakız çiğnemek gibi basit bir aktivite bile, çene eklemine (beyne giden birçok sinir ucunu tutmaktadır) istenmeyen uyarılar ekleyerek bilinçli zihnin dikkatini dağıtabilir. Eğer test edilen kişinin geçmişinde çene eklemi ya da ısırma fonksiyonu ile ilgili sorunlar varsa, beyne negatif bir girdi gönderilebilir ve bu da, güçsüz kas testine neden olabilir. Bu testin sonuçları, kastan alınan "doğru" cevabı yansıtmayacaktır.

2. *Test edilen kişinin elektromanyetik sistemi üzerinde negatif etki edecek her şeyi uzaklaştırın.*

Vücudun elektromanyetik sistemi aşırı duyarlıdır. Örneğin hastanın enerji alanında, cebindeki bir paket sigara ya da reçeteli ilaç gibi kafa karıştırıcı bir etki normal kas testi sonuçlarını değiştirecektir.
Bazı durumlarda, kol saati gibi eşyaların çıkarılması gerekir. Diğer mücevherat genelde sorun çıkarmaz, ama testi etkileyebilecekleri yine de akıldan çıkarılmamalıdır.

3. *Test edilen kişinin testten önce yeterince su içmiş olmasına dikkat edin.*

   Bir dizi test yaptıktan sonra, kişinin kolunun güçlü olması gerekirken titrek olduğunu görebilirsiniz (özellikle başlangıçtaki gösterici testte). Bunun birkaç nedeni olabilir, ama ilk önce dehidrasyon olup olmadığına bakmalısınız. Test edilen kişinin testten önce biraz su içmesi iyi fikirdir.

4. *Müdahale edici faktörleri ortadan kaldırarak, düzgün test için gerekli olan sağlıklı atmosferi koruyun.*

   Klinik kinezyoloji kas testini aşırı elektromanyetik etkenler bulunan bir binada yapmak testi etkileyebilir. (Daha sonra, bir kişinin elektromanyetik alanlara duyarlılığını nasıl test edeceğinizi anlatacağız.) Yüksek voltajlı elektriksel güç hattı alanlarında ya da bilgisayar gibi çok sayıda ileri teknoloji ekipmanı ve diğer kesintisiz elektrik güç kaynakları içeren binalarda test yapmaktan kaçının. Başka bir yer seçin ya da bütün elektrikli aletleri kapatarak elektromanyetik durumu daha iyi hale getirin.
   Tam bir rahatlamayı sağlayacak özel bir atmosfer, yoğun bir kafenin ortasından daha iyidir. Test yaparken

izleyicilerin toplandığı yerlerden kaçının. İzleyenler bir şeyler öğrenebilir, ama test edilen kişi rahatsız olabilir. Bu durumda testin doğruluğu etkilenebilir.
Ayrıca yüksek müzik, rahatsız edici gürültüler, trafik sesleri, kirli ya da endüstriyel kokular, kimyasal parfümler ve testinizi etkileyebilecek diğer engelleyici koşullardan kaçının. Parlak ışık, özellikle de test edilen kişi ışığa duyarlıysa, negatif bir faktördür. Elektromanyetik stresi azaltmak için, floresan ışıklar yerine, loş bir ışıklandırma ya da masa lambası kullanın.

Acele işten hayır gelmez.
SWAHİLİ ATASÖZÜ

KAS TESTİ NASIL YAPILIR

TEKNİK

1. En iyi pozisyon:

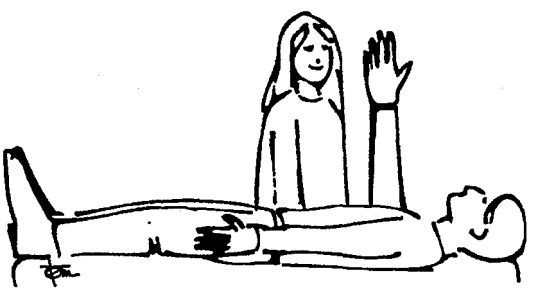
Tipik bir klinik kinezyoloji kas testi, omuzu destekleyen bir grup kası kullanır. Testin doğru olması için, test edilen kişi

uzanmalıdır. Bu pozisyon, vücudun diğer kaslarının rahat bir halde olma şansını arttırır.

Eğer kişiyi yatarken test etmeniz mümkün değilse, onu otururken ya da ayakta test edebilirsiniz. Ama otururken test etmek, testin ayakta yapılmasına yeğlenir; çünkü ayaktayken vücudun dengesini kaybetmesi ve testin yanlış çıkması daha olasıdır. Ayrıca ayaktaki bir insan, duruşunu daha geniş alana yayarak, normalden daha fazla destek kazanabilir. Vücuttaki diğer kasların sıkılaştırılması ya da kullanılması test sonuçlarını bozar.

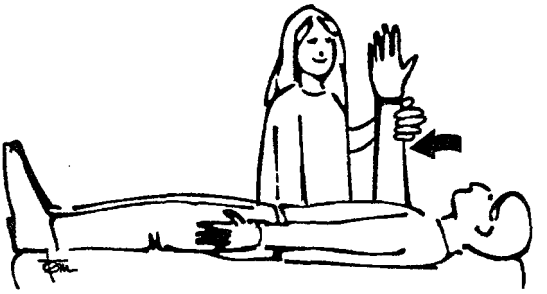
Doğru bir test için, sadece omuz kasları gereklidir. Ve tabii ki, kişi ne kadar konforlu ve rahatsa, test o kadar güvenilir olur.

2. Dirsek Düz:



Uzanan kişi dominant kolunu (çoğu kişinin sağ kolu daha kuvvetlidir), vücuduna doksan derece dik olacak şekilde kaldırır. Kol sıkı tutulmalı, ama kasılmamalıdır. Dirsek düz olmalıdır, yoksa, kol kaslarındaki fonksiyonel değişiklikler, doğru olmayan ve güvenilmez test sonuçlarına yol açarlar.

3. İtme ve direnme:



Testi yapan kişi, yüzü test edilen kişinin sağ tarafına dönük olacak şekilde kırk beş derecelik bir açıyla durmalıdır. Testi yapmak için istediği kolunu kullanabilir. Test edilen kişinin yukarı kalkmış kolundan bir kol boyu uzaklıkta durarak, rahat bir pozisyon almalıdır.

Doğru pozisyonu aldıktan sonra, testi yapan kişi elinin ayasını test edilen kişinin bileğine koyar ve test edilen kişinin ayaklarına doğru kolu aşağı iterek kas testini yapar. Test edilen kişiye, bu itişe nazikçe "direnmesi" söylenir.

Oturma pozisyonundaki bir kişiyi test etmek için alternatif bir metot, test edilen kişinin kolunu vücudunun önüne doğru, yere paralel olarak uzatmasını gerektirir. Sonra test yapan kişi, uzattığı ayasıyla test edilen kişinin bileğine baskı uygular ve test edilen kişi direnirken kolu aşağı doğru iter.

Eğer test edilen kişi fiziksel olarak güçsüzse ya da uygulayacağı direncin seviyesinden emin değilse, onu daha fazla enerji ve güç kullanmaya teşvik edin. Yeni bir kişiye test yapmadan önce, testin yapılandırılması için birkaç deneme testi yapmak iyi bir fikirdir.

4. İzleme:

Testi uygularken kol pozisyonunun doğru olup olmadığını daima kontrol edin. Çoğu kişi, mekanik bir avantaj sağlayacak şekilde kolu arkaya, kafaya doğru eğme eğilimindedir. Omuzun arka tarafını destekleyen ekstra kasları kullanarak bilmeden daha güçlü hale gelirler. Doğru bir klinik kinezyoloji kas testi yapmak için, pozisyonun daima doğru olması gereklidir.

5. Kas Cevabı:

Bazı test durumlarında, kasın güçlü mü yoksa güçsüz mü cevap verdiğinden emin olmak daha zordur. Bunun birkaç nedeni vardır ve aşağıdaki adımlarla önlenebilir:

- Test yapan kişi ve test edilen kişi arasındaki önemli güç farklılıklarına dikkat edin. Hasta, yaşlı, narin kişiler ya da küçük çocuklar, güçlü ya da dinç birinden daha az kuvvet gerektirirler. Bu durumda, test yapan kişinin değerlendirme sırasında, tüm aya yerine sadece iki parmağını kullanması gerekebilir.
- Diğer durumlarda, test edilen kişi (vücudunu geliştiren kaslı biri örneğin), test yapan kişiden çok daha güçlü olabilir. Bu durumda test masasını alçaltmak genellikle faydalı olur. Ya da *herkesi* güçsüzleştiren şeker gibi "toksik" bir maddeyi test etmeye başlayın. Konforlu ve doğru test pozisyonunu bulana kadar çeşitli masa yüksekliklerini deneyin.
- Karışıklık yaratan durumlarda, test edilen kişinin kolunu klasik doksan derecelik açı yerine, kırk beş-doksan derece arasında bir açıya getirmek de faydalıdır. Test yapan kişiye, test edilen kişiye aşırı güç uygula-

maksızın daha fazla etki kazandıracak açıyı bulmak için değişik açılar denenmelidir.

- Eğer test kesin değilse, *testi tekrarlayın, tekrarlayın, tekrarlayın!* Şartları değiştirin. Test edilen kişinin konfor seviyesini, test yapan kişinin pozisyonunu ve her iki kişinin karşılıklı güçlerini değerlendirin. Düzgün test prosedürleri ile bu uyuşmazlıkları belirleyin ve en tutarlı (en doğru) cevabı bulmak için birkaç kere test yapın.

GÖSTERİCİ KAS TESTİ

Test edilen kişinin kas gücünü karşılaştırmak için bir temel oluşturmak üzere, benim "gösterici kas testi" dediğim testi uygulamanız gereklidir. Bu testin ikinci amacı ise, vücuda teste devam etmenin uygun olup olmadığını sormaktır.

Test edilen kişinin ya da testi yapan kişinin her iki kolu da, gösterici kasın başlangıçtaki gücünü ölçmek için kullanılabilir. Elbette, eğer test edilen kişinin kolunda bir ağrı ya da problem varsa, o kolla test yapmaktan kaçının.

Gösterici kasın gücünü belirlemek için, test edilen kişinin uzanmasını sağlayın ve çoğu kişi sağ kolunu kullandığı için kişinin sağ kolunu test edin. Bir anda birkaç test uygulamak isteyebileceğinizden, dominant kolun dayanıklılığı genellikle diğerinden daha fazladır.

Test Pozisyonunu al + Kas testi + Güçlü gösterici kol = Test etmeye devam et

TERAPİ LOKALİZASYONU

Terapi lokalizasyonu ya da TL, klinik kinezyoloji kas testi ile problemli bölgeleri değerlendirmekte kullanılan bir teşhis terimidir. Örneğin, diz ağrısından şikayet eden bir kişiyi değerlendirmek için terapi lokalizasyonu prosedürünün kullanılması aşağıdaki adımları gerektirir:

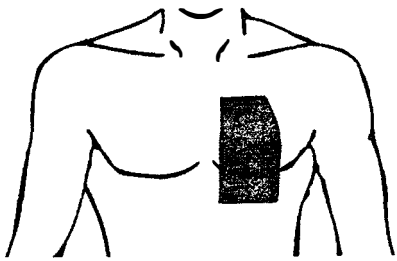
1. Adım: Teste daiına gösterici kas testini yaparak başlayın.
2. Adım: Test edilen kişinin sağ kolunda kas testini uygularken, sol elini ağrıyan diz bölgesine koymasını söyleyin.
3. Adım: Eğer kas testi kolu güçsüz gösterirse, bu dizde bir problem olduğunun göstergesidir.

Bu teşhise, *pozitif TL ya da pozitif terapi lokalizasyonu* denir. Ağrı ya da dengesizliğin yeri belli olmuştur ve hasta artık doğru terapiyi arayabilir.

> Terapi Lokalizasyonu /(problemli bölgeye dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Pozitif TL = Her bir akupunktur meridyenindeki dengesizliklerle ilgili semptomların tam bir listesi ve tavsiye edilen tedavi alternatifleri için, ikinci bölüme bakınız.

Terapi lokalizasyonu, vücudun organlarındaki dengesizlikleri belirlemek için bir tarama testi olarak kullanılabilir. Enerjik sistemdeki, daha önemli olan ve daha yaygın olarak etkilenen organlardan bazıları kalp, akciğer, karaciğer, böbrek ve pankreastır.

Kalp Testi



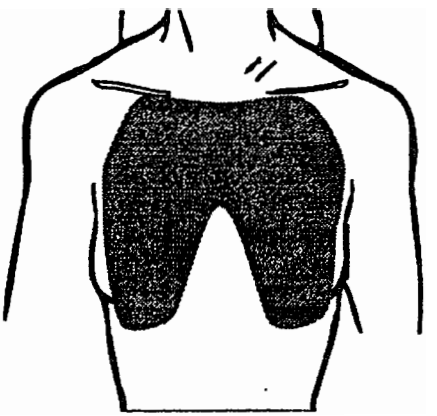
Kalp için terapi lokalizasyonu, kalbin enerjisinin vücudun yüzeyine yansırken izlediği yol ile belirlenmiştir. Anatomik olarak kalp genellikle üst vücudun orta hattında bulunmakla beraber, enerji yolu göğsün hafifçe sol tarafına doğru yayılır. Terapi lokalizasyonu için test edilen kişi, elinin ayası göğüs kafesinin solunda olacak şekilde (vücudun tam orta hattı yerine) uzanır.

Kalp TL (Kalbin üstüne dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Kalp dengesizliği = Bir alternatif sağlık profesyonelinden yardım alın.
Kalp TL (Kalbin üstüne dokun) + Kas testi + Güçlü kol = Kalp dengeli

Kalp Testi Sonuçlarının Analizi
Güçsüz bir kas testinin hemen ardından, kalp dengesizliğinin hafif, orta ya da ciddi derecede olup olmadığını bilmek için yeterli bilgiye hala sahip olmayacaksınız. Bununla birlikte ilk testin sonucunda, *bir çeşit dengesizliğin olduğunu biliyor olacaksınız.* Çoğu kişide kalp testi, hafif ya da orta derecede soruna işaret eder. Buna karşın, bilinen bir kalp problemi olan bir kişinin testi, sıra dışı bir şekilde güçsüz çıkabilir.

YARDIMCI İPUCU: Bir önlem: Güçsüz bir kalp testini takiben, bir kalp krizinin, ya da kalp hastalığının eşiğinde olduğunuzu düşünmeyin. Güçsüz bir test kişiyi kalbin dengesizliği konusunda uyarır ve bilgili bir pratisyen tarafından izleme testi yapılmasını gerektirir. Daha sonra pratisyen, daha ileri klinik kinezyoloji teknikleri kullanarak problemi iyice değerlendirir ve tedavi tavsiyesinde bulunur.

Akciğer Testi



Kas testi yapmak üzere akciğerin yerini bulmak için, test edilen kişi test edilen kolun zıddındaki elinin parmaklarını uzatmalı ve bu şekilde açtığı elini göğüs kafesinin orta çizgisinden başlayarak göğsün sağına doğru yerleştirmelidir. Yanlış bilgi almamak için kalp bölgesine (sol taraf) dokunmaktan kaçının.

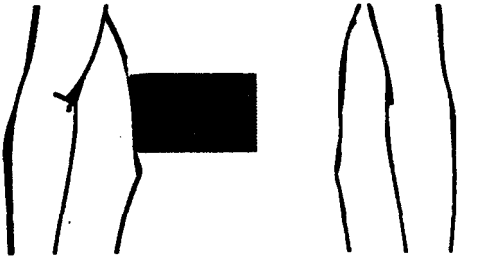
Akciğerleri test etmek için vücudun arka kısmını kullanmayın, çünkü o bölge, kaburgalara ve omurgaya kafanızı karıştıracak şekilde çok yakındır. Akciğer enerjisi en iyi vücudun ön kısmından alınır.

Akciğer TL (Akciğerin üstüne dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Akciğer dengesizliği = Bir alternatif sağlık profesyonelinden yardım alın.
Akciğer TL (Akciğerin üstüne dokun) + Kas testi + Güçlü kol = Akciğer dengeli

Akciğer dengesi birkaç faktöre bağlıdır. Eğer test edilen kişi sigara kullanmaktaysa ya da sadece 1-3 senedir sigara içmiyorsa, terapi lokalizasyonu sırasında akciğerler çok büyük olasılıkla güçsüz çıkacaktır. Ayrıca, astımı ya da bronşiti olan bir kişinin de kas testi büyük olasılıkla güçsüz çıkacaktır.

YARDIMCI İPUCU: Kas testi sırasında derin nefes almak ya da ciğerleri bir şekilde germek gerekli değildir. Bazı durumlarda, hafif bir akciğer problemi teşhis edildiğinde ya da mantıklı, doğal bir tedavi uygulandığında akciğer hala güçlü görünebilir. Bununla birlikte, testten önce merdiven çıkmaktan kaçınmak en iyisidir, yoksa test güçsüz çıkabilir.

Karaciğer Testi



Büyük ve gevşek olan karaciğer yukarı karın bölgesinin yaklaşık dörtte birini kaplamaktadır. Terapi lokalizasyonu sırasında, test edilen kişinin bir eli sağ-alt kaburga kemiklerinin

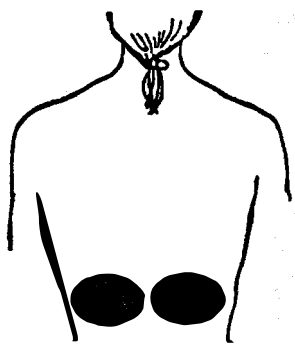
üstünde ve diğer kol test için serbest kalacak şekilde karaciğer değerlendirmesi yapılabilir. Normalde alt dört-beş kaburga karaciğeri içermektedir.

Karaciğer TL (Karaciğerin üstüne dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Karaciğer dengesizliği = Bir alternatif sağlık profesyonelinden yardım alın.
Karaciğer TL (Karaciğerin üstüne dokun) + Kas testi + Güçlü kol = Karaciğer dengeli

Eğer doğru uygulanan bir kas testi güçsüz kol ile sonuçlanırsa, terapi lokalizasyonu, karaciğerin dengesiz ya da çok fazla stres altında olduğunu ya da iyi fonksiyon göstermediğini ortaya çıkarmış demektir.

YARDIMCI İPUCU: Karaciğer üzerindeki terapi lokalizasyonunda safra kesesi bölgesine ya da enerji alanına da dokunulur. Eğer bu bölgede güçsüz kas testi ortaya çıkarsa, bir doğal sağlık pratisyenine danışarak dengesizliğin özellikle karaciğerle mi, safra kesesi ile mi yoksa her ikisi ile mi bağlantılı olduğunu öğrenin. Her durumda diyetinize özel özen gösterin; yiyecek katkıları ve koruyucuları gibi toksinlerden kaçının; aşırı yağı azaltın ve çevresel kirliliğe maruziyetinizi azaltmaya çalışın.

Böbrek Testi



Böbrek, çoğu kişide dengesi bozulduğu gözlemlenen bir başka önemli organdır. Böbrek için terapi lokalizasyonu, vücudun arkasında gerçekleştirilir. Böbreğin mer-

kez hattı vücudun arkasına daha yakındır ve tenin, kaburgaların ve kasların altına gömülmüştür.

Böbreği test etmek için, test edilen kişi elinin açık ayasını sırtın alt kısmına ya da en alttaki dört-beş kaburganın üstüne koyar. Her bir böbrek ayrı ayrı test edilmelidir. Genel olarak böbrekler birlikte fonksiyon gösterirler; sağ ve sol böbrek meridyeni ve her iki böbrek birleşerek bir enerji devresi oluştururlar.

Böbrek TL (Böbreğin üstüne dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Böbrek dengesizliği = Bir alternatif sağlık profesyonelinden yardım alın.
Böbrek TL (Böbreğin üstüne dokun) + Kas testi + Güçlü kol = Böbrek dengeli

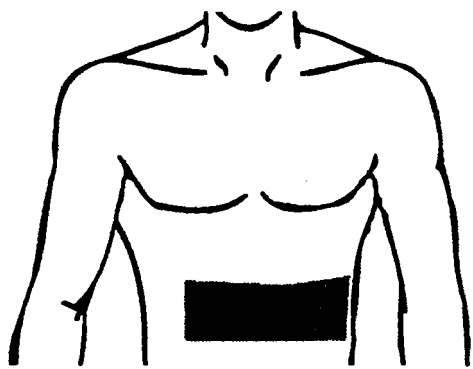
Tek böbrekleri alınmış olan iki hastayı tedavi ettim. İlk hasta Ermalinda bir tümör nedeniyle, ikinci hasta Eddie ise idrar yolundaki bir hasar nedeniyle böbreklerini aldırmışlardı. Her ikisinde de, böbreğin alınmış olduğu alanda terapi lokalizasyonu yaptığımda, vücut bariz şekilde enerjik bir rahatsızlık kaydetti. İki hastanın da kolu otomatik olarak güçsüz sonuç verdi.

Diğer böbreklerini test ettiğimde, yine güçsüz bir kol testi ortaya çıktı. Böbrek sisteminin enerji dengesi bozulmuştu. Her iki hastada da kalan böbrek, iki kat fazla çalışıyordu.

Çoğu kişi tek böbrekle, uzun, dolu dolu bir hayat yaşamaktadır. Bununla birlikte, büyük olasılıkla o böbrek çok fazla çalışmaktadır. Vücudun enerjik sistemindeki böbrek dengesizliğini belirlemek için her iki böbreği de test etmeye çalışın.

YARDIMCI İPUCU: Eğer böbrek testi dengesizliği gösteriyorsa, bol miktarda kaliteli su içmeye başlamak önemlidir. İçilecek su miktarı, idrarınızın berrak olmasını sağlayacak miktara eşittir. Eğer B vitamini kullanırsanız, sonraki birkaç saat boyunca idrarınız parlak sarı görünecektir. Fazlalık atıldıktan sonra, idrar berrak hale gelmelidir. Ayrıca idrar ne kadar koyu renkse, vücut o kadar susuz kalmış demektir. Elbette, böbrek üzerinde stres yaratan kahve ve benzeri içecekleri bırakmak dengenin iyileşmesine yardımcı olacaktır.

Pankreas Testi



Pankreas dengesizliği, hipoglisemi ya da diyabeti olan kişilerde görülebilir. Pankreası test etmek için kullanılacak bölge, göğüs kafesinin sağ ve sol yarıları arasındaki ters V'nin ortasındaki nokta bulunarak belirlenir.

Sadece parmak uçlarınızla dokunarak, pankreası bulun – akciğerlere, ince bağırsağa ve mideye taşan uzun, yatay organ. Elinizle bütün pankreası örtmeye çalışmak, güçsüz kas testi sonucunu verebilir ki bu, aslında yakındaki diğer organları test ediyor olabileceğinizden doğru cevap olmayabilir.

Diğer organlara taşmayı önlemek için, kaburgalar arasında bulunan dar V'deki küçük alana dokunun. Ters V'nin tepesinden yaklaşık beş santim aşağıda pankreası bulacaksınız. Pankreasın geniş bir organ olmasına rağmen, terapi lokalizasyonunu sadece parmak uçlarıyla dokunarak yapmak önemlidir.

Pankreas TL (Pankreasın üstüne dokun) + Kas testi + Güçsüz kol = Pankreas dengesizliği = Bir alternatif sağlık profesyonelinden yardım alın.
Pankreas TL (Pankreasın üstüne dokun) + Kas testi + Güçlü kol = Pankreas dengeli

YARDIMCI İPUCU: Güçsüz bir kas testi sonucuyla karşılaşırsanız, her tip şeker ve rafine karbonhidrattan kaçının. Pankreası güçlendirmek için, akupunktur, beslenme ve yaşam tarzı değişiklikleri dışında, ek B vitaminine ve minerallere ihtiyaç duyabilirsiniz.
Daha genç yaşlarda teşhis edilmemiş, ciddi hipoglisemisi olan bir kişi, eğer aynı beslenme şekline devam ederse, daha ciddi bir sorunun, yetişkinlikte başlayan diyabetin kurbanı olma riskini taşıyacaktır.

Hayatla randevunuz var.
ERIC BUTTERWORTH

UZMAN SİZSİNİZ

Bu kitabın son sözünde, her bir organınızı dengeleyecek ve güçlendirecek bir Organ Meditasyonu egzersizi bulunmaktadır. Bir dakikanızı ayırarak Organ Meditasyonunu okuyun

(sayfa 417). Kitabın her bir bölümünü okurken, istediğinizde Organ Meditasyonunun tamamını ya da bir bölümünü özel bir organı iyileşme çalışmalarınıza ya da diğer günlük sağlık çalışmalarınıza katabilirsiniz.

Muhteşem vücut-zihin bilgisayarınız, enerjik teşhisin, tedavinin ve iyileşmenin uzmanıdır. Vücut hangi organların ya da sistemlerin dengesiz olduğunu ve hangi tedavilerin dengeyi tekrar sağlayacağını bilir. Klinik kinezyoloji ile sağlığınız konusunda sonuçta daha fazla sorumluluk almış olursunuz.

Vücudunuzun kimyasal, yapısal ve elektromanyetik dengesini geliştirmek, bütün bu sistemlere enerji akışını sağlarken, bu sistemleri paylaşan organlara da rahatlama sağlar. Bu yenilenmiş enerji bütün zihin-vücut dengesini etkiler. Sonuçta farklı düşünür ve hissedersiniz. İyileşme başlamıştır.

Artık vücudun nasıl "konuştuğunu" ve böylece bir teşhis aracı olarak nasıl kullanılabileceğini öğrendiniz. Klinik kinezyolojinin tarihçesini ve prensiplerini öğrenmenin yanında, bu metodu nasıl uygulayabileceğinizi de gördünüz. İkinci bölüm olan *Akupunktur: İyileştiren Enerji*'de sizi, enerji dengesizliklerini iyileştiren özel tedavi şekilleriyle tanıştıracağız ve vücudunuzun eşsiz "alarm" sistemine nasıl cevap vermeniz ve böylece hastalıkları nasıl uzaklaştırmanız gerektiği konusunda bilgilendireceğiz.

BİRİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Cranton, Elmer M.D. and Brecher, Arline. *Bypassing Bypass.* Virginia: Hampton Roads Publishing Co., 1990.

Goodheart, George J., D.C. *You'll Be Better, The Story of Applied Kinesiology.* Geneva, OH: AK Printing, 1989.

Kowalski, Robert. *Eight Steps To A Healthy Heart.* New York: Warner Books, 1994.

Maffetone, Philip. *Everyone Is An Athlete.* New York: David Barmore Productions, 1990.

Omish, Dean M.D. *Dr. Dean Ornish's Program For Reversing Heart Disease: The Only System Scientifically Proven to Reverse Heart Disease Without Drugs or Surgery.* New York: Random House, 1990.

Shepard, Dr. Stephen Paul. *Healing Energies.* Provo, UT: Woodland Health Books, 1983.

Walker, Morton. *The Chelation Wtty: The Oimplete Book of Chelation Therapy.* Garden City Park, New York: Avery Publishing, 1990.

Whitaker, Julian M. *Reversing Heart Disease.* New York: Warner Communications Co., 1988.

Valentine, Tom and Carol. *Applied Kinesiology: Muscle Response in Diagnosis, Therapy, and Preventive Medicine.* Rochester, VT: Inner Traditions, 1989.

2. BÖLÜM

Akupunktur: İyileştiren Enerji

Akupunkturun gelişimi hakkındaki ilk mitlerden biri, eski Çin'deki genç bir savaşçının hikayesinden bahseder. Yıllardır süren fiziksel bir rahatsızlık bu savaşçıyı canından bezdirmektedir.

Bir gün, zalimce bir çarpışmanın ortasında, genç savaşçının vücuduna bir mızrak saplanır. Mucizevi bir şekilde, savaşçının mızrak yarası iyileştiğinde önceki rahatsızlığı da iyileşir.

Teori devam eder: Savaşçının vücudunda, mızrağın battığı yerde bloke olmuş bir enerji yolu açılmış ve enerjinin, yani chi'nin salınması onu iyileştirmeye yetmiştir!

Hastalık, ch'i'*nin yeterince dengelenmemesinden kaynaklanır.*
SARI İMPARATOR'UN DAHİLİ TIP KLASİĞİ

CH'I NEDİR?

Eski Çinlilerin vücutta, duyularla görülemeyen, hissedilemeyen ve bulunamayan esrarengiz bir enerji olduğunu keşfetme-

lerinin üzerinden beş bin yıl geçmiştir. Felsefeciler, spektrumun iki zıt ucunun (yeryüzünün enerjisi olan *yin* ve cennetin enerjisi olan *yang*ın) insanla birleşmesinin sonucunda bu yaşamsal enerjinin meydana geldiğine inanmaktadırlar.

Bu keşfin sonucunda Çinliler "On iki dal", yani bu enerjinin insan vücudunda dolaşırken kullandığı on iki akupunktur meridyeni tanımlamışlardır. Onu isterseniz ruh, yaşamın özü, canlandırıcı enerji ya da başka bir isimle de adlandırabilirsiniz. Eski Çinlilerin taktığı isim olan *Ch'i*, bütün hayatı besleyen saf, uyum getiren, özgürce akan enerjidir.

Çeşitli Çinli bilgeler bu eşsiz ve esrarengiz enerjinin iyileştirici özellikleri üzerine felsefe yapmışlardır. Tarih boyunca, fiziksel sağlığın nasıl iyi edilmesi gerektiği konusunda, bilge Çinlilerden pek çok değişik bakış açısı ve yaklaşım çıkmıştır.

KLİNİK KİNEZYOLOJİ VE AKUPUNKTUR

Dr. Alan Beardall klinik kinezyolojiyi geliştirirken, anatomi, fizyoloji ve akupunktur felsefelerini birleştirmiştir.

Çinliler özellikle, vücuttaki bloke olmuş enerjik vücut kanallarının açılmasıyla ilgileniyorlardı. Vücudun enerji sisteminin detaylı haritalarını çizip, enerji tıkanıklıklarının olduğu belli bölgelerde ya da noktalarda farkındalığı arttırmak için akupunktur iğnelerini kullanmışlardır. Klinik kinezyoloji enerjik testi, vücudun yapısal, biyokimyasal ve elektromanyetik sistemlerindeki enerji dengesizliklerinin düzeltilmesinde bu önemli tedavi aracını kullanmaktadır.

Bu bölüm, iyileşmenin elektromanyetik yönüne odaklanacak ve vücutta bir elektrik sistemi gibi dolaşan enerjiyi ya da *chi*'yi tanıtarak, dengeli bir enerjik sağlığın temel önemini açıklayacaktır.

Klinik kinezyoloji sizin enerji akışınıza bağlanarak, onun

etkinliğini izler ve yaşamsal bilgilere ulaşır. Klinik kinezyoloji, vücuttaki enerji tıkanıklıklarını bulmak için Erken Uyarı Sistemi olarak akupunktur teorisinden faydalanır. Vücuttaki değişik enerji yollarına aşina olmak, derindeki enerji dengesizliklerinin sinyalini veren semptomların tanımlanmasına da yardım eder.

Bu bölümde anlatılanlar size şu konularda yardımcı olacaktır:

- Akupunktur tedavisinin, tükenmiş ya da aşırı ya da dengesiz enerjileri nasıl düzelttiğini ve böylece iyileşme sağladığını anlamak.
- Her bir organ/meridyenin birbiriyle bağlantısını görmek.
- Belli dengesizliklerin semptomlarını değerlendirirken Akupunktur – Vücudun Enerji Saatini kullanmak
- Organ / meridyen dengesizliklerini tedavi etmek için tasarlanmış olan akupunktur, akupresür,* lazer ve mıknatıs tedavisi gibi çeşitli terapileri karşılaştırmak.
- Akupunktur alarm noktalarını kendi kendinize test ederek vücudunuzun enerjik fonksiyonlarını geliştirmek.
- Vücudunuzdaki enerji dengesizliklerini keşfetmek.

Enerjiyi yakalayabilmeli, tutabilmeli ve tam gereken miktarını depolayarak onu ölçülü paylar halinde salabilmelisiniz.
LEWIS THOMAS

GÖRÜNMEZ ENERJİ SİSTEMİNİZ

Ch'i insan vücudunda meridyen denilen enerji kanallarında ya da akupunktur yollarında, radyo dalgalarının uzayda dolaş-

(*) Akupresür– İğne ile sıkma: İğne yardımı ile yapılan kan durdurma işi.

masına benzer biçimde dolaşır. Fark edilmemelerine rağmen, radyo dalgaları şu anda oturmakta olduğunuz odaya ulaşmaktadırlar. Radyoyu açıp yayın yapan bantlardan birine ayarladığınızda radyo çalmaya başlayacaktır!

Akupunktur meridyenleri, vücudunuzda dolaşan elektriksel bir enerji sistemi gibidirler. Radyo dalgaları gibi algılanamaz olmalarına rağmen, ışık hızından daha hızlı hareket eden bir elektrik sürekli olarak vücudu besler. Sinir sisteminizde "görünür" elektrik "kabloları" bulunurken, akupunktur sistemi kanalları görünmezdirler. Ama dikkatli olun! Meridyenlerin lokasyonunu belirleyen fiziksel kablolar olmamakla birlikte, akupunktur noktaları uyarıldığında, kıvılcımlar görebilirsiniz!

CİSİMLER ENERJİDİR

Çevresinde elektronlar dönen bir atom çekirdeğini düşünün. Elektronlar hareket ederken enerji yayarlar ve bu da hızla dönen atomdan dışarı yayılır. Bu enerji, hem manyetik hem de elektrik gücüne sahip bir elektromanyetik alan yaratarak dışarı saçılır.

Bilim, katı bir cismin, bir masanın, lambanın, hatta insan vücudunun çoğunun boş alandan, yani atom ve bileşenleri arasındaki boşluktan oluştuğunu onaylamaktadır. Cisimler odaklanmış ya da kinetik enerjiden oluşurlar.

Bir topla oynadığınızı düşünün. Top hareketsiz dururken depolanmış ya da potansiyel enerjiye sahiptir. Aynı topu havaya attığınızda, enerjisinin aktive olduğunu görürsünüz. Topun atıldığı yere akan bir enerji yayı olduğunu hayal edin. Bu yay, uzaya yayılan enerjiyi, hareketten kaynaklanan *kinetik* enerjiyi sembolize eder. Aynı enerji, her an vücudunuzda ve çevrenizdeki bütün nesnelerde bulunan her bir atomdan da yayılmaktadır. Kısaca, siz bir enerji demetisiniz!

Your Body Doesn't Lie adlı kitabında Dr. John Diamond şöyle der: "Bir hastalık, enerji seviyesindeki bir problem olarak başlar."[1] Bu teorinin ışığında, *chi*'nin hareketi ve tıkanması ve bunun vücut üzerindeki enerjik etkileri hakkında ne kadar bilgi elde edilirse, hastalıkları önlemek ve dengesizlikleri düzeltmek konusunda o kadar avantajlı oluruz.

Elektrik, tıbbi pratikte ameliyat ve ilaçlar kadar yaygınlaşacak, hatta çoğu durumda onların yerini alacak.

DR. ANDREW BASSETT,
KOLOMBİYA PRESBİTERYEN TIP MERKEZİ

"GÖRÜNMEZİ" ÖLÇMEK

Modern Japon elektronik endüstrisinin babası olan Dr. Y. Nakatani, *ch'i*'yi bilimsel olarak geçerli kılmada kullanılabilecek bir enstrüman olan *Ryodoraku*'yu geliştirmiştir.

Ryodoraku, insanın elektromanyetik alanlarının, Elektro-Meridyen Görüntüleme ya da EMI testi denilen, elektriksel çıktı okumalarını verir. EMI, Dr. John Amaro tarafından kullanılmaya başlanan bir terimdir. Dr. Amaro, Uluslararası Klinik Akupunktur Akademisi'nde, doktorlara Ryodorakunun (ya da EMI prosedürlerinin) kullanılması konusunda eğitim vermektedir. *Ryodoraku,* vücudun on iki temel akupunktur meridyenindeki enerji seviyesini ve dengesini ölçer.

Pratisyenler, elektronik sondaya iliştirilmiş bir pamuklu bez ile belli akupunktur noktalarına dokunurlar. Her bir okuma kaydedilir ve bir enerji çizelgesi oluşturulur.

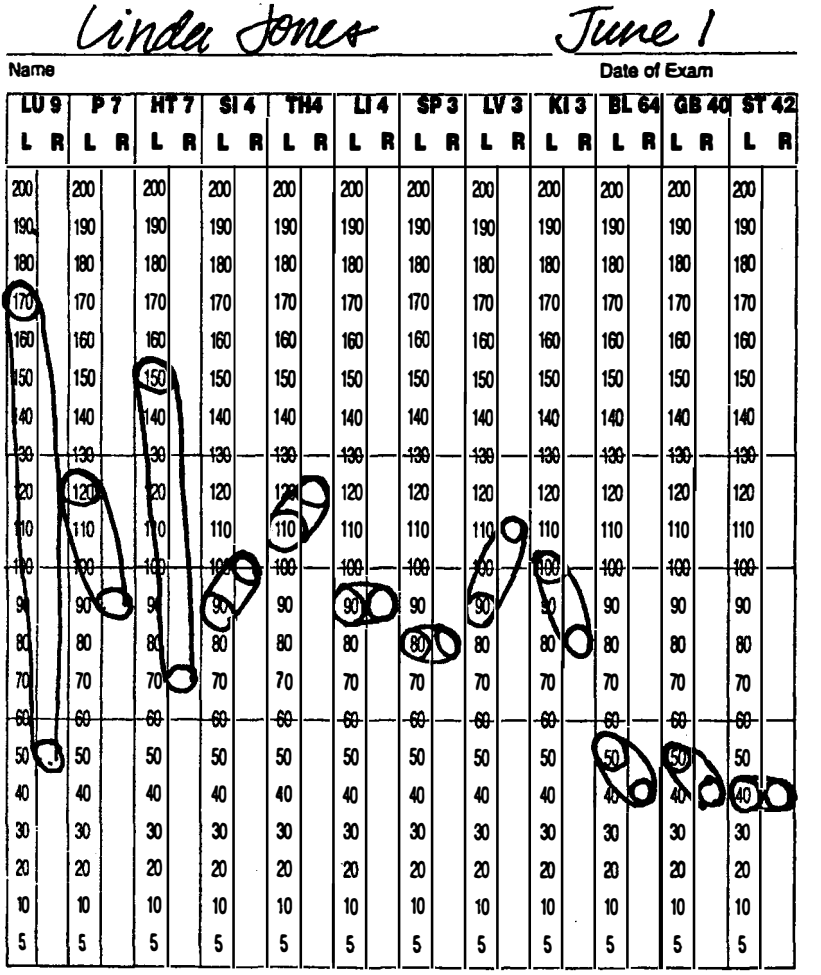
Tedavi sadece bu bilgiye dayanmasa da, çizelge vücudun sağlığı hakkında genel bir fikir verir.

Ryodoraku önemli bir "bilimsel" araçtır, ancak aynı teşhis testi klinik kinezyoloji kullanılarak da yapılabilir. Eğer vücut-

taki bir akupunktur noktasına dokunmak "gösterici" kasın güçsüz çıkmasına neden oluyorsa, vücudunuz size bir ya da daha fazla meridyenin enerji dengesizliği çektiğini ve yardıma ihtiyaç olduğunu söylüyor demektir.

Uluslararası Klinik Akupunktur Akademisi

RYODORAKU



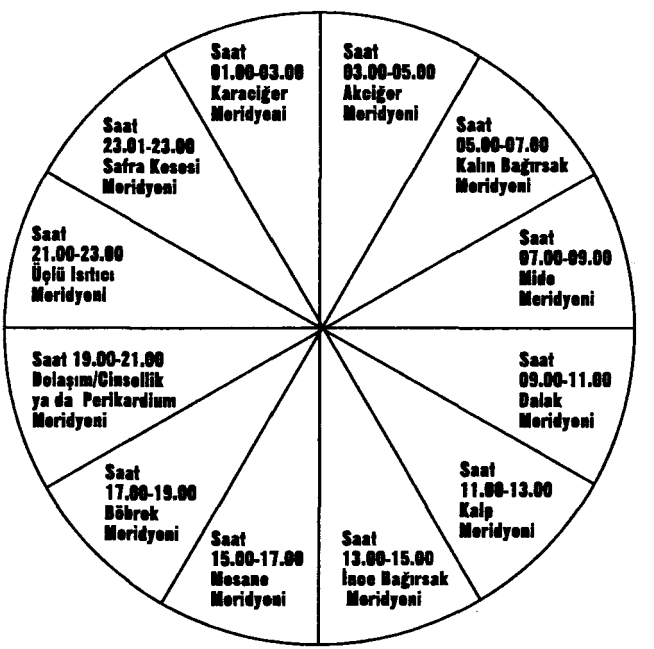
Örnek bir elektromanyetik alan enerji okuması

ORGAN / ENERJİ SİSTEMİNİZ

Asırlar boyunca akupunktur enerji yollarını kullanmak, kutsal şifacıları vücudun iç işleyişini araştırmaya itmiştir. Eski Çinliler, akupunktur meridyenleri ve ilgili organlar arasında hiçbir ayrım yapmamışlardır. Bir organdan (örneğin böbrek) ve onun meridyeninden asla ayrı bileşenler olarak söz etmemişlerdir. Her ikisini de bir sistem olarak görmüşlerdir.

Enerji/organ sistemi o kadar birbirine geçmiştir ki, böbrekte dengesizlik olduğunda diz ağrısı çekmek hiç nadir bir durum değildir. Neden? Çünkü diz tam Böbrek Meridyeninin yolu üzerinde bulunur (sayfa 84'e bkz). Eğer bir organ / enerji yolu tıkanırsa, dengesizleşirse ya da biraz "şikayet ederse", bu durum genellikle organdaki bir problemle ilgilidir.

Vücudun Enerji Saati



VÜCUDUN ENERJİ SAATİ

Çin teorisine göre enerji, akupunktur meridyenleri boyunca dairesel tarzda ya da "vücut saatine" göre hareket eder. Her iki saatte bir, başlıca enerji stoğu on iki meridyenden birine girer.

Örneğin, gece saat 03.00-05.00 arası vücuttaki enerjinin çoğu Akciğer Meridyeninde bulunur. İki saat sonra bu enerji Kalın Bağırsak Meridyenine geçer ve bu böylece devam eder.

Hastaların bazen, "Gece 3'te hep uyanıyorum ve bu semptomu hissediyorum," ya da "Her gün akşamüstü saat 05'te enerjim azalıyor" demesi çok ilginçtir. Bu gibi cümleler sayesinde önemli semptomlar tanımlanabilir. O sırada enerjiye ihtiyaç duyan ve aktif hale gelen meridyen yeterince dengeli ve güçlü olmayabilir.

Geleceğin tıbbı, enerji tıbbı olacak...
ROBERT JAKOBS,
DOĞAL TIP DOKTORU
D. HOM. LONDRA, İNGİLTERE

İYİLEŞMEK... DOĞRU YOL!

Vücudun enerji yollarında önemli bir geziye başlamak üzereyiz. Unutmayın, başlıca on iki temel meridyen var, ama yol işaret levhaları yok. Bu yolculukta şunları öğreneceksiniz:

- Başlıca organların enerji yolları ve her bir vücut parçası ile olan bağlantıları.
- Basit kullanma talimatlarıyla birlikte kendi vücut haritanız

- Kendi semptomlarınızı ve onların diğer organlarla olabilecek ilişkilerinin sorgulanmaya başlanması
- Enerji yollarındaki tıkanıklıkların erken uyarı işaretlerinin izlenmesi
- Parmak uçlarınızda yeni enerji yaratılması

Kendi vücudunuzdaki noktaları bulmaya başladığınızda, akupunktur meridyen noktalarının her insanda aşağı yukarı aynı yolu izlediğini unutmayın. Bununla birlikte, anatomik olarak benzer olmalarına rağmen, her bir vücut aynı zamanda çok, çok farklıdır. Grafiklerde akupunktur noktaları tipik olarak belli yerlerde bulunur; bununla birlikte bazen enerji dengesizliğini doğru bir şekilde belirleyebilmek için bir santim sağa, sola, aşağı, yukarı kaymak gerekebilir.

Meridyen tanımlarını okurken:

- Tanımlanan noktayı parmağınızla izleyerek her bir yolu vücudunuzda bulmaya çalışın. Umulmadık bir duyarlılığa sahip olan ya da dokusunda bir girinti olan alanları not edin.
- Gün boyunca ya da mevsimler boyunca enerjinizin nasıl azalıp arttığına dikkat etmeye başlayın.
- Bir noktaya basınç uyguladığınızda vücudunuzun başka bir yerinde oluşan hisler gibi, vücudunuzun anında verdiği geribildirimlerin farkında olun.
- Bu bölümde sunulan örnek vücut saati çizelgesine başvurarak, günün belli saatlerinde oluşan semptomları Günlük Semptom Kayıt Çizelgesini kullanarak kaydedin. Bir iki hafta sonra semptomlarınızı gözden geçirin.

Günlük Semptom Kayıt Çizelgesi

MERİDYEN	Pazar	Pazartesi	Salı	Çarşamba	Perşembe	Cuma	Cumartesi
03.00-05.00 Akciğer							
05.00-07.00 Kalın Bağırsak							
07.00-09.00 Mide							
09.00-11.00 Dalak							
11.00-13.00 Kalp							
13.00-55.00 İnce Bağırsak							
15.00-17.00 Mesane							
17.00-19.00 Böbrek							
19.00-21.00 Perikardiyum							
21.00-23.00 Üçlü Isıtıcı							
23.00-01.00 Safra Kesesi							
01.00-03.00 Karaciğer							

En çok havayı içine çeken, en çok yaşar.
ELİZABETH BARRETT BROWNİNG

AKCİĞER MERİDYENİ SAAT 03.00-05.00

Erken uyanan Akciğer Meridyeni enerji dairesindeki ilk meridyendir. Omuzdan başlayan Akciğer Meridyeni koldan aşağı baş parmağa kadar iner. Başlangıçta, koldan aşağı inen bir yol izleyen bu meridyenin, akciğerlerle nasıl ilişkili olabileceğini merak edebilirsiniz. Her bir organın ve meridyen sisteminin enerjisi, eklemleri, kaslı bölgeleri ve organları birbirine bağlayan bir devre olarak düşünülebilir. İnsan vücudunun embriyolojik gelişimi düşünüldüğünde de, her bir enerji yolunun neden uzak ve ayrı bölgeleri birbirine bağladığı anlaşılabilir. İnsan embriyosu büyüyüp geliştikçe, organ/enerji yolları da gelişmekte ve vücudun uzak bölümlerine ulaşmaktadır.

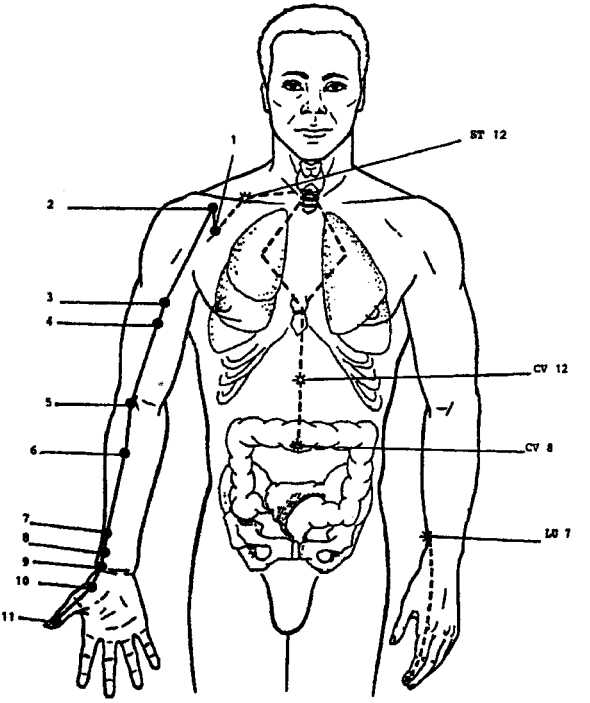
Bu bölümdeki bütün akupunktur grafiklerini yakından inceleyin. *Başlıca meridyenlerin çoğunun, vücudun derinlerinde ayrıca birbirlerine de bağlandığını göreceksiniz.* Vücudun yüzeyinde de meridyenler birbirlerine 1-2 cm kadar yakından geçmektedirler. Ayrıca meridyenler simetrik olarak vücudun her iki yanında da yer alırlar.

Akciğer Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

Basitçe söylemek gerekirse, akciğerdeki stres kalpteki strese eşittir. Ayrıca, aşağıdaki semptomlar da akciğer meridyenine dikkat edilmesini gerektirebilir:

- Boğaz ya da nefes borusunda ağrı, ses telleri problemleri, öksürme
- Terleme, nefes darlığı, zor nefes almak, göğüste gerginlik, bronşit, astım, amfizem
- Omuz, dirsek ya da bilekte ağrı, başparmakta şişlik (eklem genişlemesi)

- Diyaframda gerginlik
- İshal, kabızlık, kolit



AKCİĞER MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. COPYRIGHT © 1981

Ch'i olmadan Çin Tıbbı olmaz.

PROF. REN YING-QUI

Jenny'nin Hikayesi

Jenny çocukluğundan beri astımdan çekiyordu. Ciddi durumlarda, günde dört defa en az iki değişik astım ilacı kullanıyor-

du. Ani bir krizden sonra, doktoru ona bir steroid ilacı verdi. Bu ilacın yan etkileri Jenny'yi alternatif tedaviler aramaya itti.

Klinik kinezyoloji testi Jenny'deki akciğer dengesizliğini doğruladı ve tedavi için akupunktura başlanıldı. Akciğer meridyenindeki belli noktaları uyarmak gerekiyordu. Tedaviye ek olarak kullanılan Core Level™ akciğer besinleri ve diğer bitki ve vitaminlerle, Jenny'nin ciğerleri astım spreylerini bırakabileceği derecede güçlendi. Jenny iki yıldan uzun bir süredir ilaç kullanmıyor.

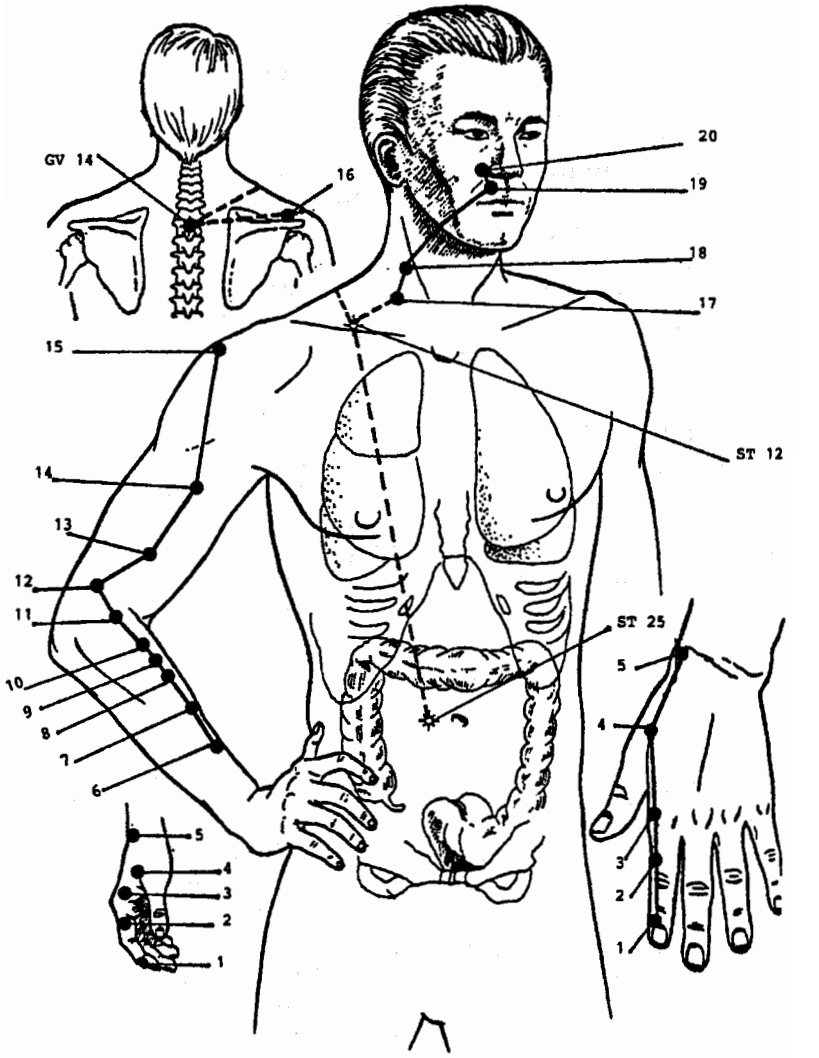
KALIN BAĞIRSAK MERİDYENİ SAAT 05.00-07.00

Enerji dolaşımında ikinci sırada Kalın Bağırsak Meridyeni gelir. Bu meridyendeki ilk ve en belirgin noktalar yüzde ve kollarda bulunur. Meridyen işaret parmağındaki bir noktadan başlar ve enerji yukarı doğru akarak kolun yanından omuzlara ve kürek kemiğine varır. Enerji buradan burnun kenarına kadar gelir.

Kalın Bağırsak Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

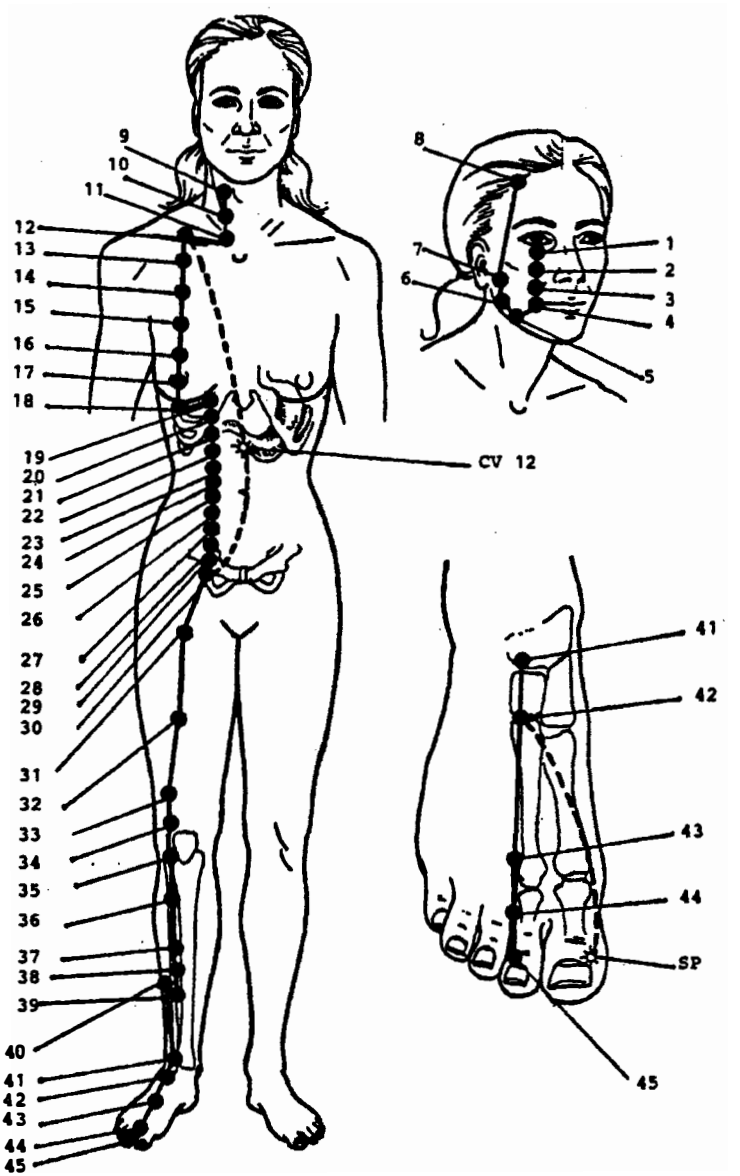
Bazı durumlarda, aşağıdaki problemler kalın bağırsakta dengesizlik olduğuna işaret eder:

- Rahatsız bağırsak sendromu, bağırsaklardan gelen gürültüler, karın bölgesinde ağrı, şişkinlik
- Kabızlık
- Diş, burun, sinüs problemleri
- Boyunda tutulma
- Bursitis (bursan iltihaplanması), omuzda ya da ön kolda ağrı, dirsekte gerginlik
- İşaret parmağında sertlik, elde ağrı ya da güçsüzlük



KALIN BAĞIRSAK MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981



MİDE MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Bilgelik, kendini en iyi zihnin sağlamlığında ve iştaha hakimiyette gösterir.
SENECA

MİDE MERİDYENİ SAAT 07.00-09.00

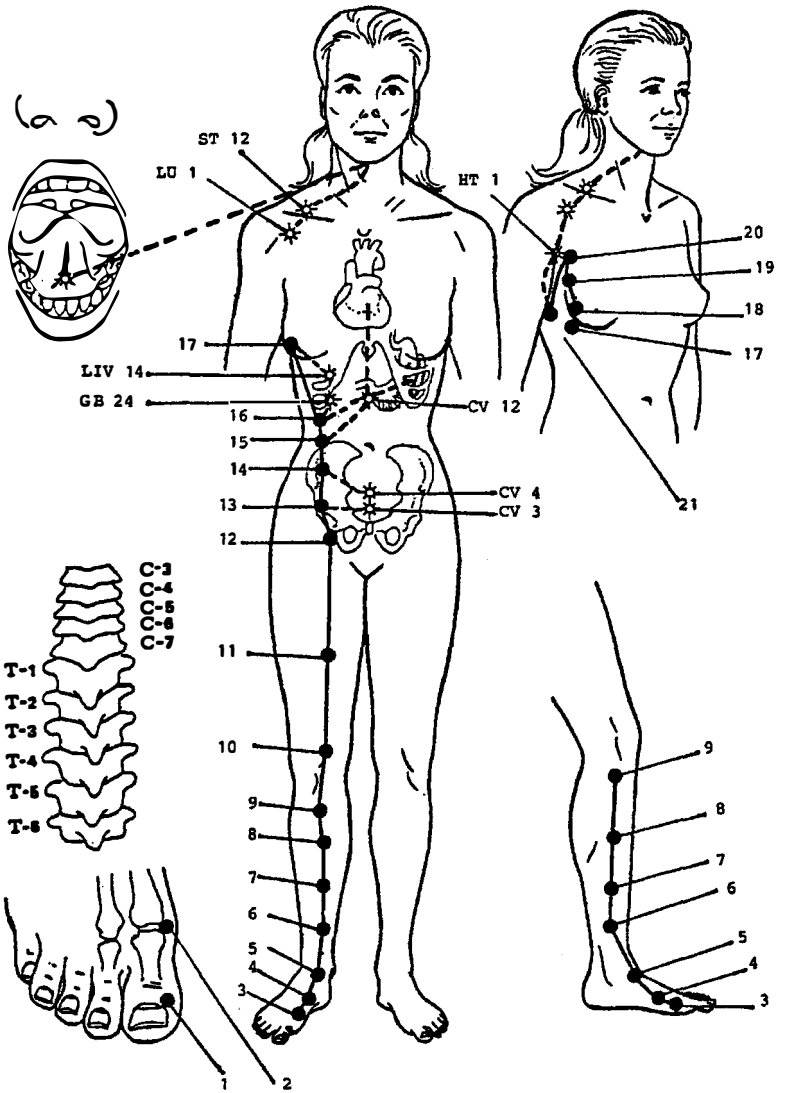
Mide meridyeni gözün tam altından başlar, yüzden aşağı iner, çeneden dönerek kafanın içine girer ve sonra boyundan aşağı inerek ikinci ayak parmağına kadar bütün vücudu kat eder.

Mide Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

Mide meridyeni dengesizliklerinde aşağıdaki semptomlar görüldüğünde, genellikle bacak üzerindeki noktaların tedavi edilmesi gerekir.

- Baş ağrısı, sinüs ya da çenede ağrı
- Boyun tutulması, boğaz şişmesi
- Göğüste gerginlik
- Mide, sindirim ve mide-bağırsak problemleri (gastrit, açlık ağrıları)
- Hiatal fıtık, ülser
- Leğen kemiği ve kalçada ağrı
- Diz ve incik kemiği problemleri

Mide meridyenindeki dengesizliklerin çoğu, vücutta hidroklorik asit (ya da HCL) ve diğer sindirim enzimlerinin az olmasından kaynaklanır. HCL azlığı, yiyeceklerin midede normalden daha uzun süre kalmasına ve rahatsızlık vermesine neden olur. Daha az değil, *daha çok* aside ihtiyaç duyuluyor olabilir. Bu tür problemleri ve gerek duyulan dozajı değerlendirmek için klinik kinezyoloji kullanılabilir. Lütfen 414-415. sayfalara bakınız.



DALAK MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Yaşam tarzının, doğumun ve değişimin kökü chi'dir (enerjidir). Cennetin ve dünyanın bütün varlıkları bu kurala itaat ederler.

NEI CHING

DALAK MERİDYENİ SAAT 09.00-11.00

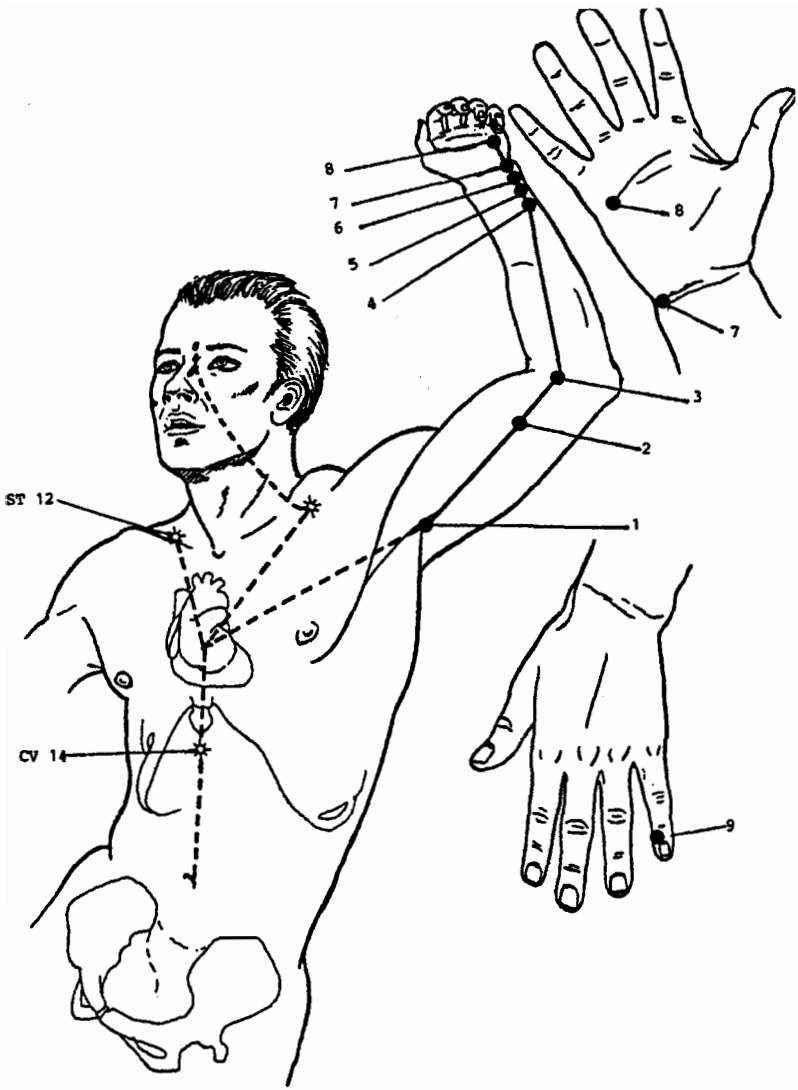
Dalak meridyeni bütün meridyenlerin birincil bağlantı noktası olarak kabul edilebilir. Bu yol vücudun her iki yanında da zigzaglar çizdikten sonra, kolun altında biter. Ryodoraku ile oluşturulan bir enerji çizelgesi birkaç meridyenin dengesiz olduğunu gösterdiğinde, önce dalak meridyenini tedavi etmek dengeyi tekrar sağlamada faydalı olur.

Araba kazasını takiben kalp dengesizliği için tedaviye ihtiyaç duyduğumda Dr. Burt Espy kalp meridyenimle birlikte dalak meridyenimi de tedavi etti. Dalağın içteki noktaları boyun boyunca yukarı çıkar ve direk kalp meridyeninden geçer. Benim hastalığımda, klinik kinezyoloji testi sonuçları iyileşme sürecinde bu tedavinin de kullanılmasını gerektirdi.

Dalak Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

Dalak vücuttaki kanın kaliteli olmasını sağlar. Dalak meridyeni ile ilgili şikayetler şunlardır:

- Lenfatik kan toplanması
- İştah kaybı, bulantı
- Karın bölgesinde ağrı, şişkinlik
- Mide ve/ya da leğen kemiği problemleri,
- Uzuvlarda yorgunluk
- Bacak, diz, kalça ağrısı



KALP MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Her insanın göğsünde aynı kalp çarpar.
MATTHEW ARNOLD

KALP MERİDYENİ SAAT 11.00-13.00

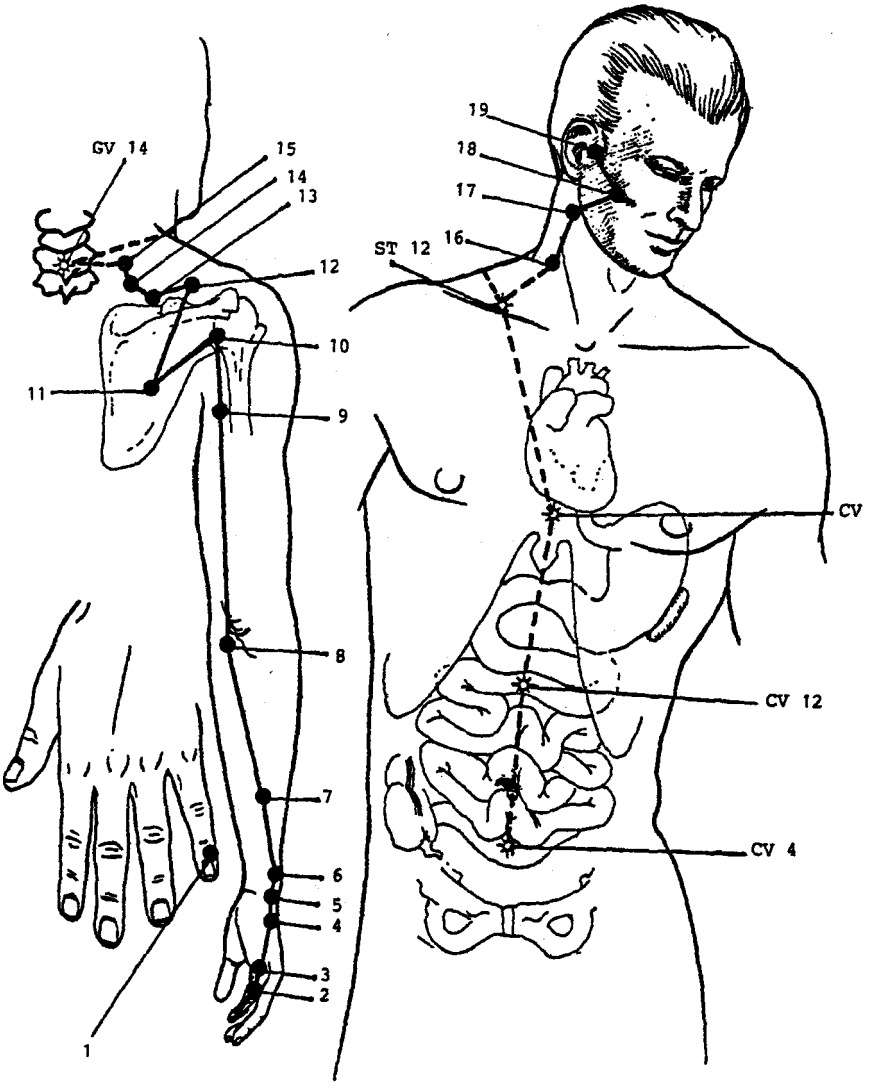
Kalp problemleri günümüz toplumlarını çok fazla etkilediğinden, kalp meridyeni vücudun en önemli meridyeni olarak kabul edilebilir. Bu enerji yolu kol altında başlar ve dirsek ve bilekten geçer ve küçük parmakta son bulur. Meridyenin çok derindeki iç bölümü, kalbe uzanır, oradan sindirim sistemine iner ve sonra boyundan, kafa, çene ve yüze yükselir.

Kalp Dengesizliğinin Semptomları

Kalp dengesizliklerinde genellikle şu belirtiler görülür:

- Baş ağrısı, yüz ağrısı
- Ağız kuruluğu, bulantı
- Kalp çarpıntısı, göğüs ağrısı
- Kol ağrısı / acısı ya da tutulma
- Boyun, ön kol, dirsek eklemi ya da küçük parmakta ağrı ya da tutulma
- Orta sırtta ağrı ya da tutulma
- Bileklerde güçsüzlük / Bilek (carpal) Tüneli Sendromu
- Sindirim bozuklukları, kabızlık, yiyecek alerjileri
- Ayak bileklerinde şişme
- Varisli damarlar

Vera ve Marian'ın Hikayeleri
Bir gün ofisime iki kadın aynı şikayetle geldiler: Burunlarının üstünde bir ağrı. Vera yanlışlıkla kapıya çarpmıştı. Üç ay geçmesine rağmen ağrı yok olmamıştı. Marian bir araba kazası geçirmişti. Bütün ağrıları yok olmuştu, ama burnundaki ağrı devam ediyordu.



İNCE BAĞIRSAK MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

İlginçtir ki, akupunktur grafiklerinde burnun tepesi kalp meridyeninin son noktası olarak görülmektedir. Klinik kinezyoloji testi her iki kadının da kalp meridyeninin tedavi edilmesi gerektiğini onayladı ve tedaviden sonra her ikisi de iyileşti

Kalp Tabusu

Kültürümüzde kalp sorunları yaşayan insanlara karşı tuhaf bir tabu bulunmaktadır. Yirmi sene önce hemşirelik okulundayken bu konuda bir sunum hazırlamıştım. O zamandan beri, herhangi bir göğüs ağrısı ya da başka bir kalp semptomu gösteren kişilerin bunu inkar eden bir tavır takınmaları beni hep şaşırtmıştır.

Çoğu kişi, "Bende? Kalp sorunu? Kesinlikle hayır! O göğüs ağrısı değildi, sadece sindirim problemiydi. Çocukken bile, kalbimizden geçen gerçek duyguları ve içten ifadeleri dile getirmeyecek şekilde yetiştiririliz. Bunun sonucunda, kültürümüzde kalbin baskı altına alınması daha da fazla kalp problemine neden olmaktadır.

Sağlığınızı korumak için elinizden geleni yapın; doktorlardan ne kadar uzak kalırsanız bunda o kadar başarılısınız demektir.

LEONARDO DA VINCI

İNCE BAĞIRSAK MERİDYENİ SAAT 13.00-15.00

İnce bağırsak meridyeni, birkaç meridyenle birlikte sindirim sistemini önemli derecede etkiler. Sindirim işleminin önemli bir kısmı ince bağırsakta gerçekleşir.

Bu meridyen küçük parmağın yanından başlar elin yan ya da dış tarafından yukarı çıkar, ön kol ve dirsekten geçip üst kolun arkasına dolanır, omuz ekleminden geçip kürek kemi-

ğine girer. Burada üst trapez kasını geçer, boynun arkasına dolanır, buradan yanağa gelir ve kulağın önünde sona erer.

İnce Bağırsak Dengesizliğinin Semptomları

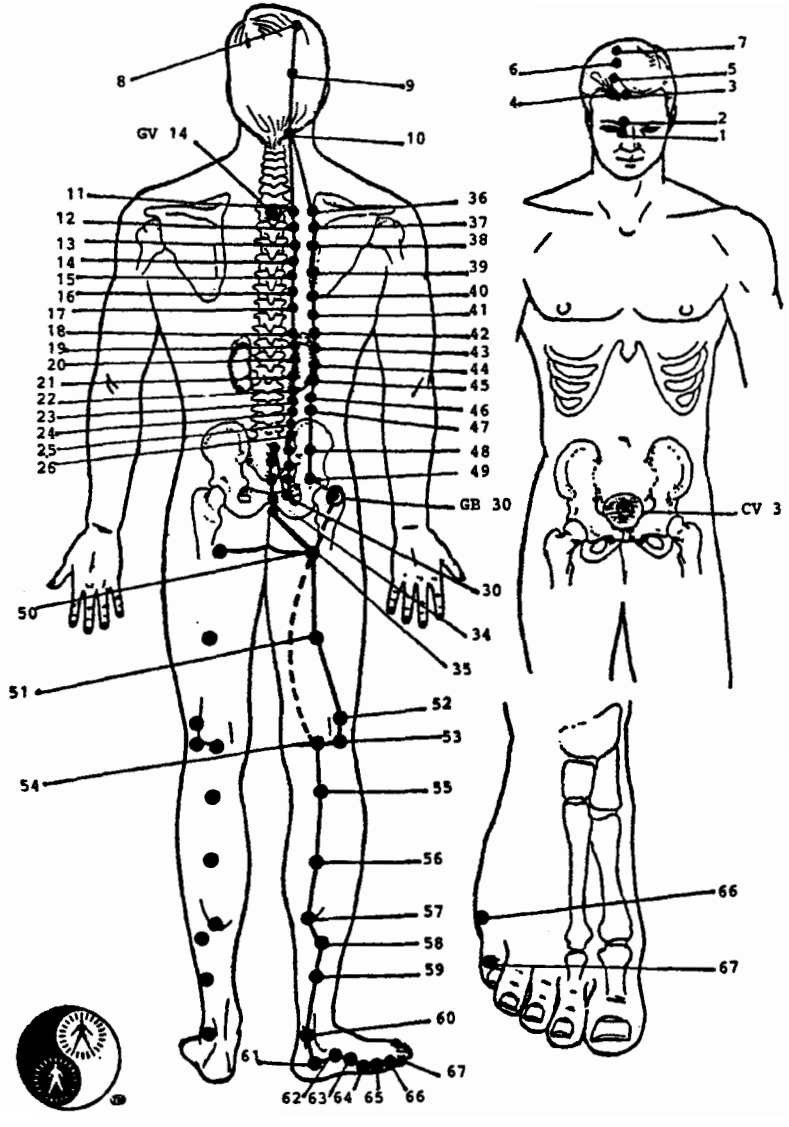
Çinliler ince bağırsak meridyeninin son noktasına "dinleme sarayı" demektedirler. Dengesizlik semptomları şunlar olabilir:

- Kulak problemleri, boğaz ağrısı, kulak çınlaması
- Çene ekleminde ağrı
- Sindirim zorlukları, bağırsak gribi, ishal
- Karın bölgesinde ağrı
- Omzun yan bölgesinde ağrı, kol boyunca ağrı ve tutulma
- Besinlerin kötü emilimi
- Crohn Hastalığı

Alexa'nın Hikayesi

On altı yaşındaki Alexa ofisime getirildiğinde ağrıdan iki büklüm olmuştu. Alexa, bulantı ve kusmadan dolayı hareket edemeyecek kadar hasta hale gelmişti. Alexa'nın uzanmasına yardım ettim ve klinik kinezyoloji kas testi uyguladım. Vücudu anında apandisiti işaret edecek şekilde geri bildirimde bulundu. İnce bağırsak meridyeni üzerinde uyguladığım akupunktur ve lazer tedavisi birkaç saniye içinde Alexa'nın rengini düzeltti ve semptomlarında iyileşme sağladı.

Apandisitin vücutta özel fonksiyonları vardır; bu nedenle *vücutta kalmalıdır*. Alexa'nın apandisiti şişmesine ve iltihaplanmasına rağmen, iki günlük tedavi sonunda normale döndü. Kötü diyet ve ince bağırsak meridyeni dengesizliği apandisit problemlerine yol açar. Daha dikkatli diyet seçimleri sayesinde, Alexa üç yıldır bir apandisit sorunu yaşamıyor. Yeterince genç ve sağlıklı olduğu için Alexa'nın apandisiti henüz dönülmeyecek noktaya varmamıştı.



MESANE MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Bu sürekli enerji kaybıyla güçsüzleşiriz ve mikropların ve diğer hastalığa neden olan ajanların saldırılarına karşı koyamaz hale geliriz.
DR. STEPHEN T. CHANG

MESANE MERİDYENİ SAAT 15.00-17.00

Mesane meridyeni vücuttaki en uzun meridyendir. En kısa meridyenler olan kalp ve dolaşım/cinsellik meridyenlerinde dokuz nokta bulunurken, mesane meridyeninde altmış yedi tane akupunktur noktası bulunmaktadır. Mesane enerjisi kelimenin tam anlamıyla tepeden tırnağa vücudu dolaşır, ayaklardan geçer, vücudun arkasından yukarı çıkar, bir kere daha aşağı iner ve küçük ayak parmağında biter.

Mesane Dengesizliğinin Semptomları

Normalde mesane ciddi problemlere neden olmaz, ama diğer organlarla özel bağlantıları vardır. Bazı şikayetler şunlar olabilir:

- İdrar kaçırma, idrar yaparken acı duyma
- Böbrek, mesane iltihapları, mesanenin damlatması
- Omurgada, alt sırt ağrısı ya da tutulma
- Kalça ve diz ağrısı
- Bacak ağrısı
- Ayakta ağrı

Emma'nın Hikayesi

Seksen dört yaşında bir hasta olan Emma bana, duyduğum en sıra dışı mesane problemi ile geldi. Kırk yıl kadar önce doktorları ona histerektomi önermişlerdi. Ameliyat sırasında doktor yanlışlıkla Emma'nın mesanesinde bir çentik açmıştı. Bu hata Emma'da kronik idrar kaçırma problemine neden olmuş-

tu ve Emma buna hiçbir çare bulamıyordu.

Hasarlı mesanesinin onarılması için yedi kere ameliyat olmuş, ama bundan bir fayda görmemişti. Ayrıca çok fazla ameliyatlı dokusu olduğundan, doktorların gözünde artık yapılabilecek bir şey kalmamıştı. İronik bir şekilde, Emma ofisime mesane problemi yüzünden değil, görünürde alakasız bir nedenle, her iki ayağındaki ağrı nedeniyle gelmişti.

Klinik kinezyoloji testi, Emma'nın mesanesi yıllar boyunca çok fazla hasar gördüğünden, vücudun *ayakları yoluyla* enerjik mesajlar göndermeye başladığını gösterdi. Emma, ayak ağrısının, önceden hasar görmüş mesanesi ile ilgili bir devre probleminden kaynaklandığını asla tahmin edemezdi.

İdrar kaçırmaktan utandığından dolayı, Emma su içmeyi de reddediyordu. Mesane ve böbrek meridyenlerini tedavi eder etmez ayaklarındaki ağrı yok oldu. Emma sağlığına kavuştu, idrar kaçırması azaldı. Klinik kinezyoloji testi ile sonunda gerçek problemi bulmuştuk.

BÖBREK MERİDYENİ SAAT 17.00-19.00

Böbrek meridyeninin başladığı yer olan ayak tabanındaki noktaya Çinliler "köpüren memba" demektedirler. Çinliler her bir akupunktur noktasına isim verirken, Batılılar basit bir şekilde meridyenleri numaralandırmışlardır. Yüzlerce akupunktur noktasının isimlerini hatırlamak, Çinliler için bile zor bir iştir.

Ciddi hastalığı olan kişilerde "köpüren memba" tedavi edilmesi gereken en önemli noktalardan biridir. Genellikle yeni enerji pınarı gibidir. (Vücudun klinik kinezyoloji testinde söylediklerine bağlı olarak, tedavi edilmesi gereken en iyi nokta olmayabilir de.)

Böbrek meridyeni ayak bileğinde kıvrıldıktan sonra, dizin iç tarafından yukarı tırmanır. Meridyenin iç kısmı, doğrudan

bel omurgası ve kuyruksokumu kemiğinden geçer, mesane ve böbreğe girer. Orada, vücudun üst kısmına giden enerji ile birleşir.

Böbrek Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

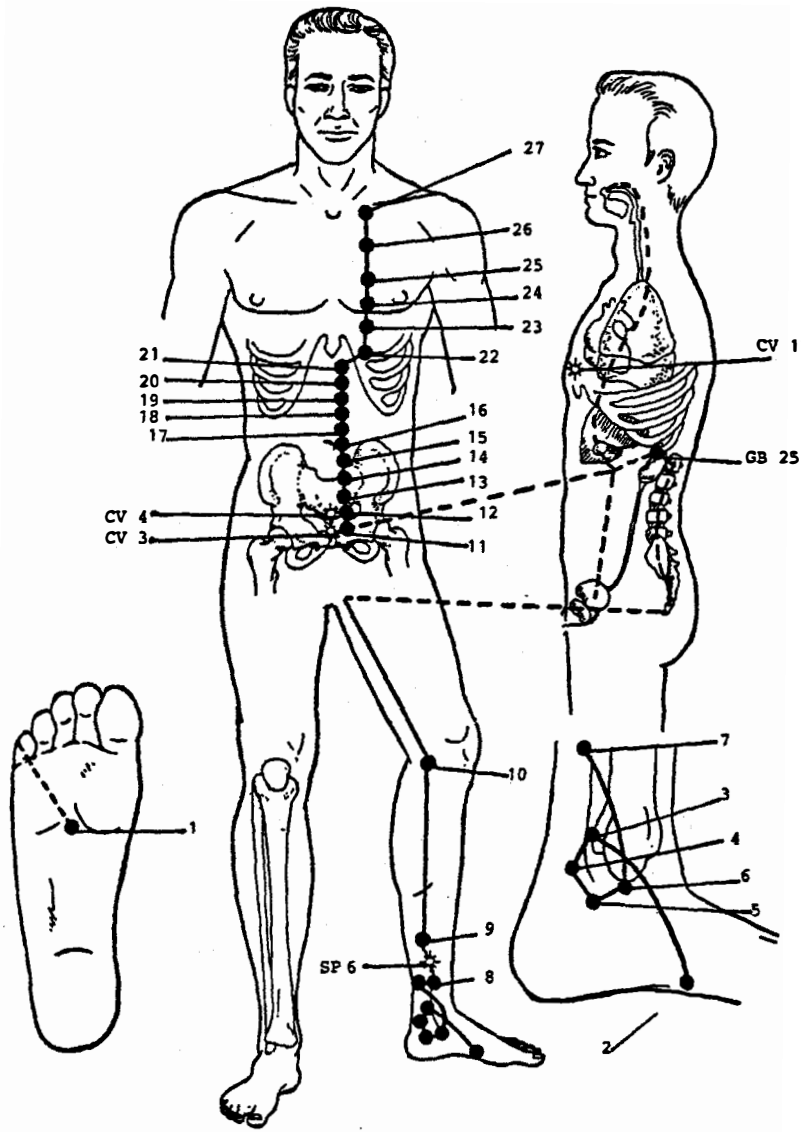
Böbrek meridyeni dengesizliğinden kaynaklanan semptomlar şunlardır:

- Ağız kuruluğu
- Akciğere kan toplanması
- Böbrekte, sırtın alt kısmında ve kalçada ağrı
- Disk çıkması ya da yırtılması
- Diz, ayak bileği ağrısı ya da şişmesi, burkulmaya yatkınlık
- İdrar tutamama
- Ayakta ya da ayağın altındaki yumuşak bölgede ağrı, incinmeye yatkınlık
- Basur, fıtık, kuyruk sokumu kemiğinde ağrı.

Fıtık ve Basurlar

Dr. Burt Espy doğrudan böbrek meridyeni ile ilgili olan birkaç fıtık vakası tedavi etmiştir. Fıtık ve basurlar genellikle böbrek dengesizliğinden kaynaklanır, çünkü bu derin içsel enerji doğrudan kuyruk sokumundan geçerek bu bölgeleri etkiler.

Dr. Espy'nin hastalarından biri olan Jeff, fıtık ameliyatı olmayı kabul etmişti. Başarılı tedaviyi takiben Jeff'in fıtığı iyileşti ve o da ameliyatı iptal etti. Üç yıldan uzun bir süredir, Jeff başka bir sorunla karşılaşmadı.



BÖBREK MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Her birimizin içindeki doğal güç,
en iyi iyileştiricidir.
HİPOKRAT

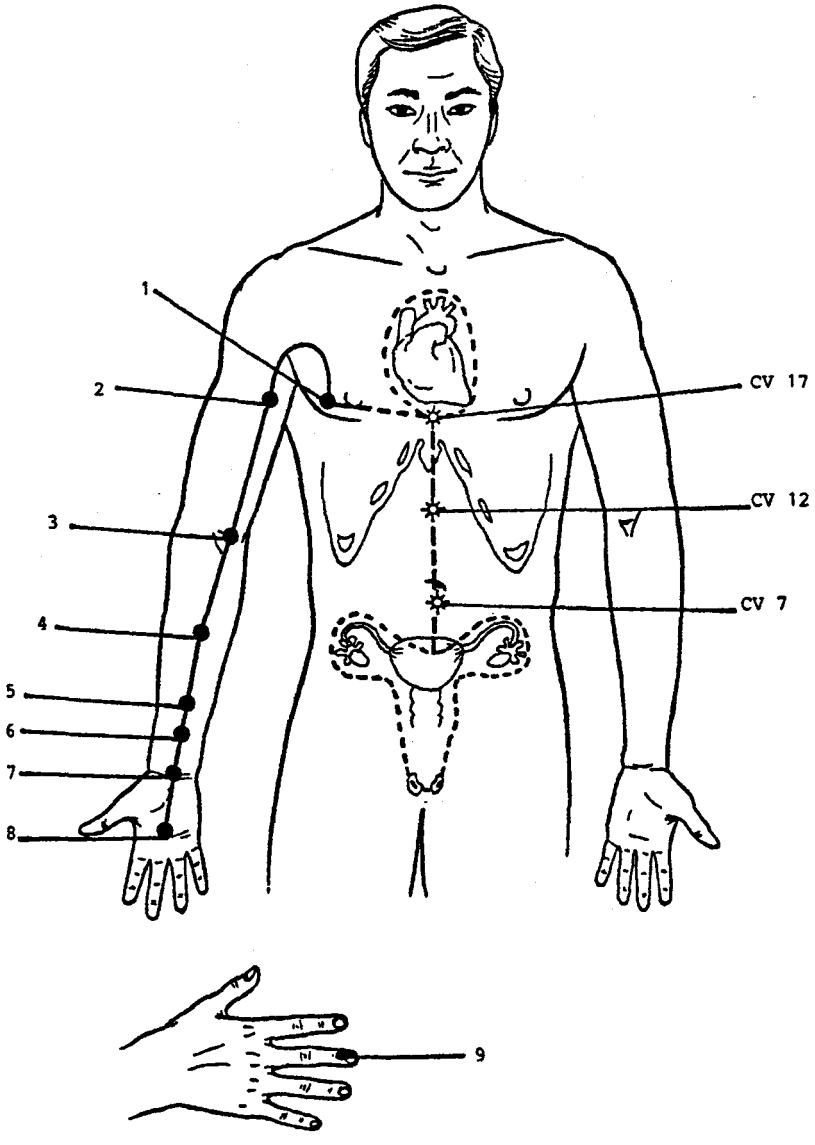
DOLAŞIM / CİNSELLİK (PERİKARDİYUM) MERİDYENİ SAAT 19.00-21.00

Vücuttaki herhangi bir hormonal dengesizlik, dolaşım/cinsellik (perikardiyum) meridyeni ile ilişkilendirilebilir. Bu meridyenin derin içsel enerjisi, kalbin çevresine yayılır (perikardiyum kalbi çevreleyen koruyucu kesenin adıdır), sindirim organlarına iner ve birincil cinsellik bezlerinden (yumurtalık ve testisler) geçer.

Meridyenin dış kısmı, göğsün ya da memelerin yan tarafından başlar, kolun çevresinden dolaşıp elin ayasının ortasına iner. Dolaşım/cinsellik meridyeni ayrıca hormonal açıdan hipofiz bezi ve pek çok vücut fonksiyonunu düzenleyen bir beyin "organı" olan hipotalamus ile de eşsiz bir ilişkiye sahiptir.

Dolaşım/cinsellik meridyeninin enerjisi ile beyin arasında bitmeyen bir ilişki vardır. Akupunktur uyarısına ek olarak, çeşitli serebral noktaların uyarılması da bazı beyin rahatsızlıklarının iyileştirilmesine yardımcı olur. Serebral akupunktur, depresyon gibi duygusal sorunlar da dahil olmak üzere başka beyin dengesizliklerinde de kullanılır.

Tahmin edebileceğiniz gibi, dolaşım/cinsellik meridyeni çok önemli bir meridyendir. Ayrıca bu meridyenin, ön kolun ortasında bulunan bir dolaşım noktası da vardır ve bu nokta arterioskleroz olup olmadığını öğrenmek için test edilebilir.



DOLAŞIM / CİNSELLİK-PERİKARDİYUM MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Dolaşım/Cinsellik Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

- Göz problemleri
- Hormonal problemler
- Sıcak basması, terli avuçlar, bozuk dolaşım
- Açlık, susuzluk, uyku bozuklukları
- Hızlı kalp atışı, arterioskleroz
- Kol altının şişmesi, ağrıması
- Depresyon ve ruh hali değişimleri
- Hafızada ve konsantrasyonda zayıflık
- Felç

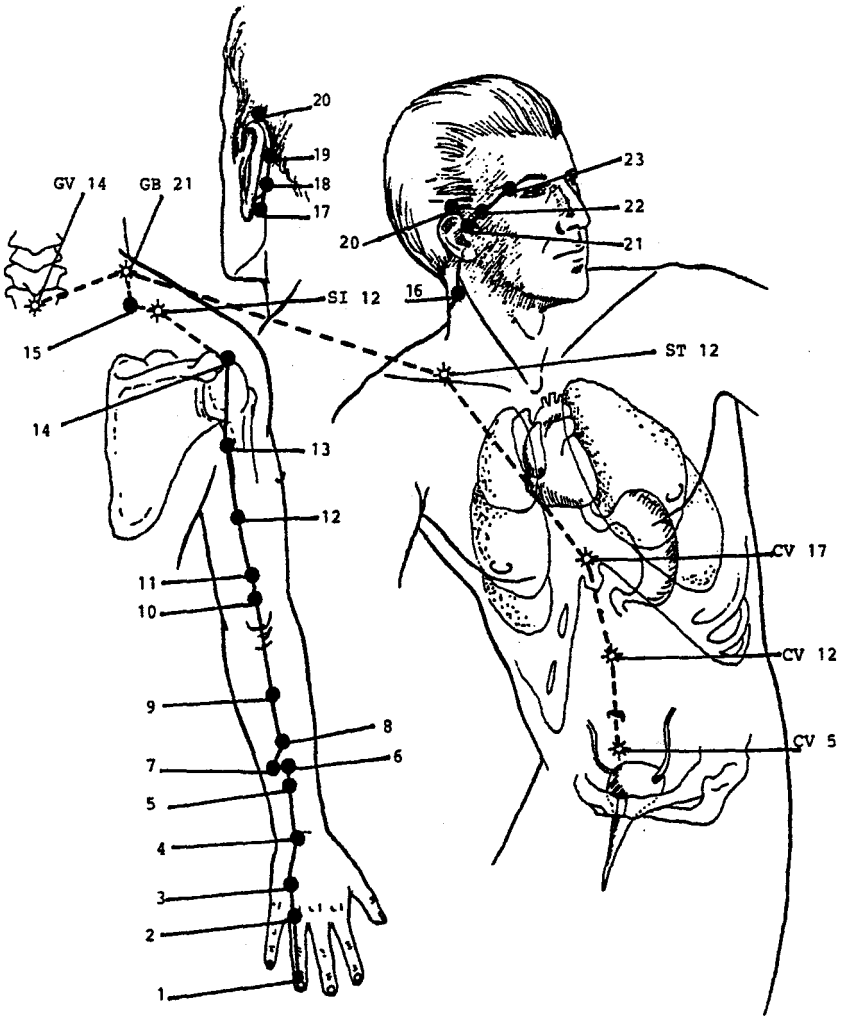
ÜÇLÜ ISITICI MERİDYENİ SAAT 21.00-23.00

Üçlü ısıtıcı meridyeni, kuvvetli bir şekilde tiroidin ve daha az kuvvetli bir şekilde adrenal bezlerinin fonksiyonuna sıkı bir şekilde bağlıdır. Bu enerji yolu dördüncü parmaktan başlar, kolun arkasından yukarı çıkar, dirseği, omuz eklemini ve üst trapez kaslarını geçer. Boynun arkasından ve kulağın çevresinden dolanır ve kaşın köşesine akar.

Adından anlaşılacağı gibi, Üçlü Isıtıcı vücuttaki üç "ateşin" "sessiz düzenleyicisidir". Bunlar, temel metabolizma, yiyeceklerden hücrelere sindirimsel enerji transferi ve vücut ısısının düzenlenmesidir. Soğuk el ve ayaklardan şikayet eden ve kolayca üşüyen kişilerin Üçlü Isıtıcı meridyeninde ya da tiroid bezinde bozukluk olabilir.

Üçlü Isıtıcı Dengesizliğinin Semptomları

Üst solunum sistemi pek çok açıdan üçlü ısıtıcı meridyeni/tiroid bağlantısından etkilenebilir. Aşağıdaki semptomlar bir dengesizliğe işaret edebilir:



ÜÇLÜ ISITICI MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

- Soğuk algınlığı
- Kulak enfeksiyonu, bademcik iltihabı, boğaz ağrısı, bezlerin şişmesi
- Göz problemleri, katarakt, kırmızı gözler
- Soğuk eller ve ayaklar, aşırı terleme, sıcak basmaları
- Çene ağrısı, omuz, kol, bilek tutulması
- İncelen saçlar, kuru cilt
- Düşük enerji, kronik yorgunluk bağışıklık eksikliği sendromu
- Regl zamanlarında düzensizlik

Soğukkanlı olun, böylece gerçek ch'i size gelecektir; içinizdeki ruha konsantre olun, esenlik size gelecektir.
SARI İMPARATOR'UN
DAHİLİ TIP KLASİĞİ

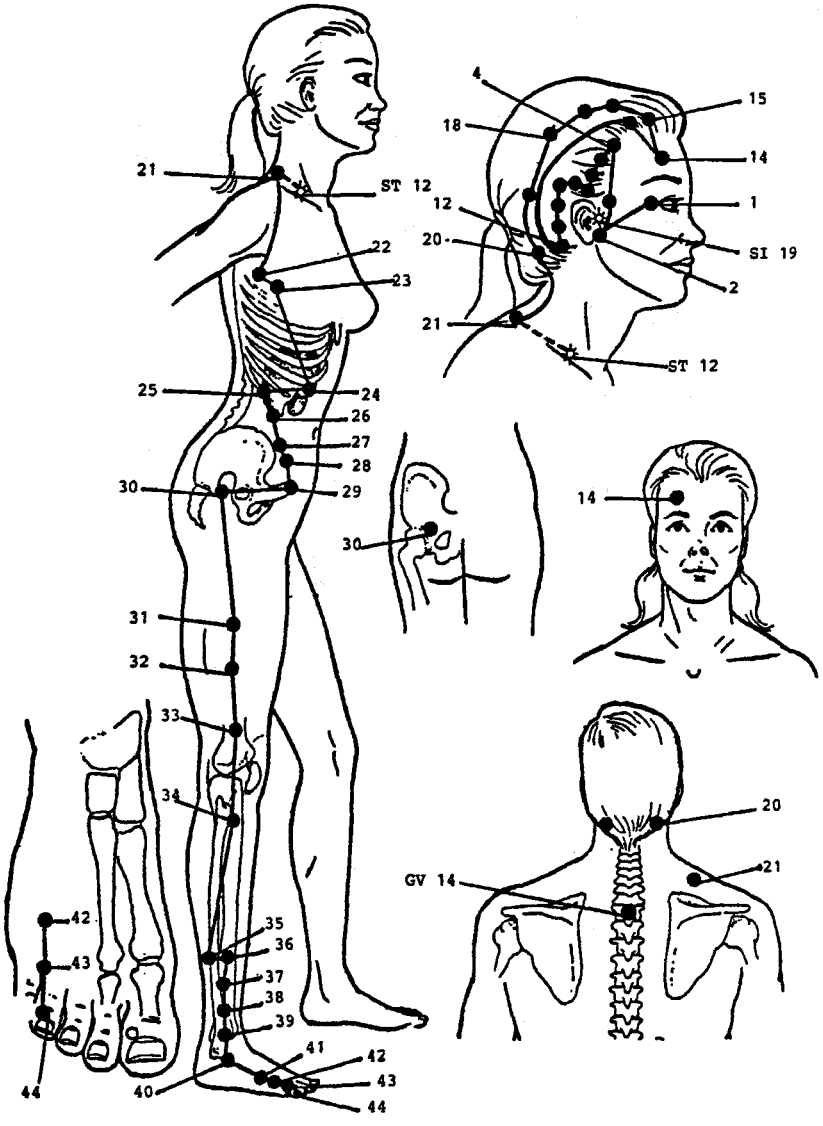
SAFRA KESESİ MERİDYENİ SAAT 23.00-01.00

İkinci en uzun meridyen olan safra kesesi meridyeni, en fazla akupunktur noktası sıralamasında da ikincidir. Enerji kanalı gözün kenarında başlar, çenenin kulağa yakın olan köşesine gelir ve sonra doğrudan saç çizgisine gider.

Meridyen kafada birkaç zigzag yaptıktan sonra boynun arkasından aşağı iner ve vücudun ön tarafından kol altına, oradan da ön alt kaburgalara gelir. Pelvisten karşıya geçerek kalça eklemine varır. Enerji bacağın yanından dize, baldıra iner ve ayağın yanından geçip dördüncü ayak parmağının tırnağında son bulur.

Safra Kesesi Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

Safra kesesi meridyeninde az enerji olması nedeniyle görülebilecek semptomlar şunlardır:



SAFRA KESESİ MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

- Baş ağrısı
- Kas ağrısı
- Safra kesesinde ağrı, taş
- Göğüs kafesinde ve göğüste gerginlik
- Kalça, eklem tutulmaları
- Sindirim problemleri, geğirme, gaz
- Alt bacak, ayak bileği ağrısı

Safra Kesesi Ameliyatları

Cerrahlar safra kesesi ameliyatları sırasında rutin olarak safra kesesi meridyenini kesmektedirler ve bu da enerji komplikasyonlarına neden olmaktadır. Bir organın alınması için yapılan büyük ameliyatlar ve ameliyat izleri, potansiyel olarak akupunktur enerjisinin kesintiye uğramasına neden olur. Organ bağlantıları, Noel ağacı ışıkları gibidir. Eğer bir ampul bozulursa, bütün devre çalışmaz hale gelir.

Cerrahi müdahale, safra kesesi problemlerine yol açan dengesizliklere çözüm getirmez. Sadece en kötü semptomları ortadan kaldırır. Dengesizliğin nedeninin yine de değerlendirilmesi gerekir. Ayrıca bir operasyondan sonra, ameliyat izi safra kesesi meridyeninin normal fonksiyon göstermesini engelleyebilir. Bu da safra kesesi sisteminin iyileşmesini önler. Meridyene bağlanan organı eksik olan kişinin, ayrıca artık meridyeni ve onun enerjisini kesen bir de ameliyat izi vardır.

Five Elements and Ten Stems'in yazarı olan Dr. Kiiko Matsumoto, bütün akupunktur pratiğini ameliyat ve kazalardan kalan yara izlerini tedavi etmeye adamıştır.[2] Ben, karaciğer için hücreleri yenileyen ve fazla yara izi dokusunu azaltan SOD, yani superoksit dismutase'nin, yara izi üzerinde akupunktur ve/ya da lazer tedavisi ile birlikte kullanılmasını öneririm.

Çoğu kişide safra kesesi bozuklukları ve kalan yara izleri akupunktur ve diyet değişiklikleri ile tedavi edilebilir. Birinci

değişiklik vücuda yağ alımının azaltılmasıdır. Çok yağlı bir diyet, safra kesesini, ameliyatla alınmış olsa da olmasa da, rahatsız eder! Ayrıca, çok yağlı bir diyet sonradan kalp sorunlarına yol açabilir.

KARACİĞER MERİDYENİ SAAT 01.00-03.00

Son enerji yolu olan Karaciğer Meridyeni ayak baş parmağının iç tarafında başlar ve sağda karaciğer yakınındaki sağ alt kaburgalarda, solda ise dalağın yakınında biter.

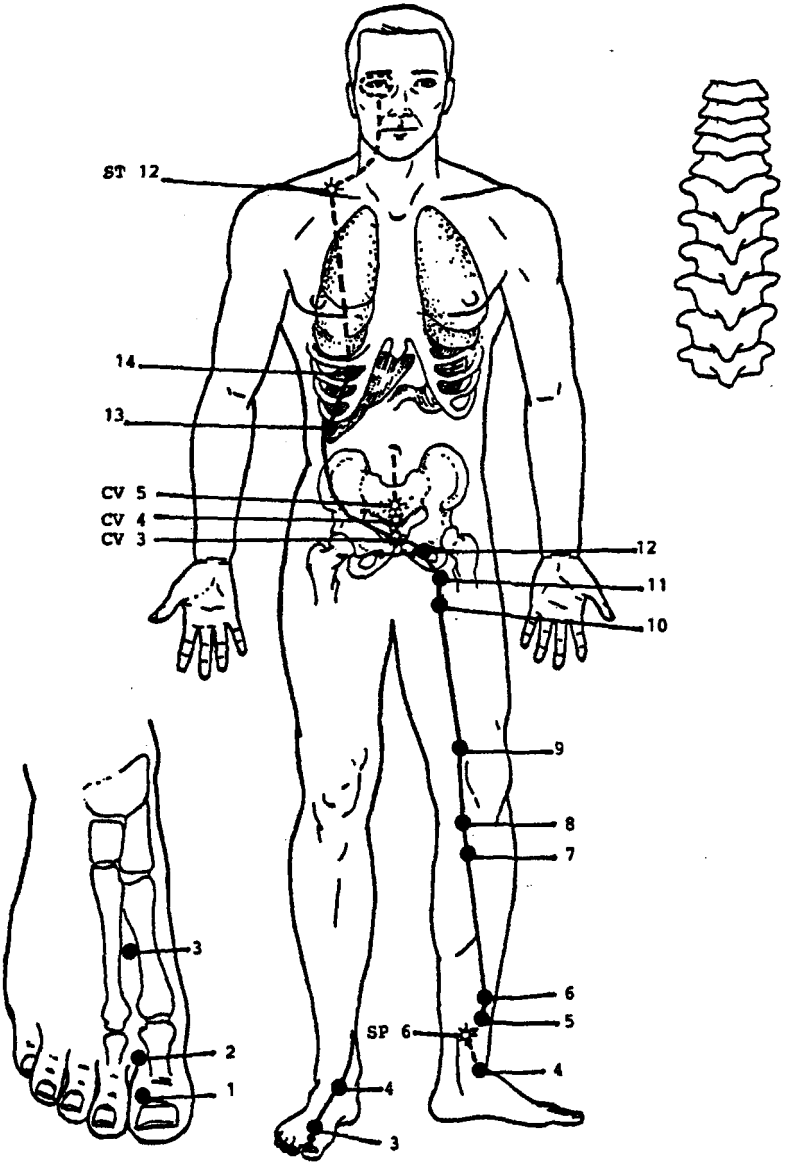
Karaciğer Meridyeni Dengesizliğinin Semptomları

Dengesiz bir karaciğer meridyeni aşağıdaki semptomlara neden olabilir:

- Göz iritasyonu
- Boğazda yumru
- Kas, eklem tutulmaları
- Sırt, göğüs kafesi ağrısı
- Diz problemleri
- Rahim, prostat şikayetleri
- Arterit
- Cilt hastalıkları: egzama, sedef hastalığı, deri iltihabı

İYİLEŞME ARACI

Klinik kinezyoloji, sağlığı yeniden kazandırmak ve korumak için tedavi programları geliştirme aşamasında pratisyenlere akupunkturu etkili bir şekilde kullanma imkanını sağlar. Vücudunuzdaki enerjiye ve akupunktur yollarına aşina olduktan sonra, vücudunuzun fonksiyonel dengesizliklerini düzeltmek için gerekli desteği sağlamış olursunuz.



KARACİĞER MERİDYENİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Şimdi sırasıyla aşağıdaki tedavi tekniklerini göreceğiz:

- Akupunktur
- Akupresür/Teishein
- Lazerler
- Terapötik Mıknatıslar

Sağlık mesleklerinin öncülüğündeki kadın ve erkekler, bilimin zirvesine doğru tırmanırken bile, eski bilgeliklerin yankılarını dinleyerek, aynı anda hem geleceğe hem de geçmişe doğru gezinirken bulurlar kendilerini.

MARC BARASCH

AKUPUNKTUR TEDAVİSİ

Değişik formlardaki akupunktur iğneleri yüzyıllardan beridir kullanılmaktadır. Tarihçiler, çam ağacı iğnelerinin ve kuşların ince bacak kemiklerinin akupunktur iğnesi olarak kullanıldığından şüphelenmektedir.

Akupunktur iğneleri, çok küçük antenler gibi işlev görürler. Neredeyse acısız bir şekilde bir akupunktur noktasına sokulduğunda iğne hemen çevredeki enerjiyi çekmeye başlar ve bu enerji meridyen boyunca akarak tıkanıklıkları yok eder ve enerjiyi yenileyip güçlendirerek dengeyi tekrar sağlar.

Paslanmış bir boruya yüksek basınçlı su verdiğinizi düşünün. Pasların çoğu hemen çıkacaktır. Birkaç kere daha su fışkırtıldığında, boru yine temiz ve fonksiyonel hale gelmiş olacaktır. Akupunktur iğneleri de buna benzer şekilde çalışırlar.

Akupunktur uzmanlarının çoğu, en etkili iyileşmeyi sağlamak için paslanmaz çelikten, steril, kullanılıp atılan akupunktur iğnelerini kullanırlar. Bu iğnelerin çapı dar olanları çoğu hasta için daha konforlu ve kabul edilebilirdir.

İğnenin çeşidi ne olursa olsun, etkili iyileşme için akupunktur noktalarının doğrudan uyarılması gerekmektedir. Tedavi bütün vücudu ve ruhu rahatlatır ve iltihaplanma ve diğer aktif problemler üzerinde aşırı rahatlatıcı bir etki yaratır.

Başlangıçta, aktif bir problemin ya da iltihabın tedavisi, daha uzun iğne sokma zamanı gerektirir. Tipik olarak bu süre 10-15 dakikadır. İğnelerin batırıldığı süre daha kısa olursa, rahatlatıcı etki de daha az olur.

Tarihteki daha eski tekniklerde akupunkturcuların iğneleri aynı noktada içeri dışarı, yukarı aşağı oynatması gerekirdi. Elle uyarma genellikle iğneyi iki parmak arasında döndürmeyi de içerir. İğneyi döndürmek enerjiyi uyarır, başka bir deyişle chi'yi harekete geçirir. Günümüzde çoğu iğnenin sonunda bu döndürme hareketini kolaylaştıracak bir tutma yeri bulunur.

Brett'in Hikayesi

Dengesizliğe bağlı olarak herkes, değişik bir tedaviye ihtiyaç duyar. İlk defa gelen bir hasta olan Brett'in vücudu, akupunktur iğnesinin sağladığı enerjiyi o kadar içine çekti ki, cildi ve dokuları "çadır şeklini aldı". Bu terim, akupunktur iğnesinin etrafında çadır gibi yükselen cildi tarif etmek için kullanılır. Ancak iki saat kırk dakika sonra Brett'in vücudu akupunktur iğnelerini serbest bıraktı.

Brett'in vücudu iğneleri, daha fazla enerji için "yalvarırcasına" tutmuştu. Vücudu belli bir enerji dengesine erişene kadar iğneleri bırakmayı reddetmişti. Zor olsa da istesem iğneleri çıkartırdım, ama bu Brett'in vücudu için travmatik olurdu. Eğer vücut enerji istediğini söylüyorsa, vücuda kendi hızına karar vermesine izin vermek akıllıca olur.

İki saat kırk dakika boyunca, periyodik olarak Brett'in vücudunu kontrol ediyordum, sonunda vücudu "Tamam, yeterince enerji aldım," dedi. Üçüncü bölümde göreceğimiz gibi,

bu gibi durumlarda genellikle duygusal faktörler de işin içine girer. Brett'in durumunda, yakında ülkenin öbür ucuna taşınıyor olması, akupunktur tedavisi sırasında bu kadar çok enerjiye ihtiyaç duymasına neden olan faktör olabilir.

İĞNELER

Akupunktur iğnesini fazla derine batırmaya gerek yoktur. Bu, özellikle dış meridyenler tedavi edilirken geçerli bir kuraldır. Dış noktaları tedavi etmek, iç noktaları da etkiler. Bu nedenle, iyileşmeyi sağlamak için iğneleri vücudun en derin yerlerine batırmak gerekmez.

Akupunktur tedavisi genellikle acısızdır. Ara sıra, belli bir dengesizliğe bağlı olarak, bazı noktalar fark edilir derecede hassas hale gelirler. Umutsuzca tedaviye ihtiyaç duyan aktif bir noktaya sahip hastalar, iğne batırılırken noktanın oldukça hassas olduğunu görebilirler. Bunun dışında acı, en az altı kat daha geniş olan hipodermik bir iğne ile yapılan enjeksiyonlarınkiyle karşılaştırılamaz bile. En kötü halde, akupunktur iğnesinin batırılması, vahşi sivrisinek sokması gibi bir his verebilir, ama yanma ya da kızarıklık oluşmaz.

Akupunktur iğneleri kullanıldığında, iğne çekildikten sonra pratisyenler açık noktayı parmaklarıyla ovuşturarak "deliği kapatırlar". Eski Çinliler bunu kişinin Chi'sinin o küçük delikten sızmasını önlemek için yaparlardı.

Akupunktur iğnelerini kullanan kişiler mutlaka eğitim almalıdırlar. Sağlığı ve esenliği konusunda sorumluluk sahibi bir hasta, akupunktur iğnelerini nasıl ve nereye uygulayacağını bilen, eğitim almış bir pratisyeni seçmelidir. Akupunktur iğnelerinin etkilerinin oldukça güçlü olduğunu hatırlatmak isteriz. Örneğin, hamilelik sırasında belli noktaların yanlışlıkla uyarılması bazı durumlarda düşüğe neden olabilmektedir.

Enerji, yiyeceklerin ve havanın moleküler yapısından değil, onun "titreşimsel" denebilecek özünden ya da elektromanyetizmasından elde edilir.

DR. STEPHEN T. CHANG

AKUPRESÜR VE TEISHEIN

İnsanları kendi tedavilerinde aktif olmaları için teşvik ederim, böylece kendileri için pek çok şey yapabilirler. *Teishein* ya da paslanmaz çelik akupresür aleti de, iğneler olmaksızın akupunktur noktalarını uyarmakta kullanılabilir. Yaylı basınç uygulayıcısı olan *teishein*, tükenmez kaleme benzer bir mekanizma ile çalışır. Basıldığında yay boşalır ve akupunktur noktasına basınç uygular.

Meridyenin enerjisi önce teishein ile canlandırılır, sonra daha fazla uyarılma sağlamak için küçük bir lazer kullanılır. Bu nazik aletler bebeklerin, küçük çocukların ve gerektiğinde diğer hastaların tedavisinde kullanılabilir.

Birkaç hastamın evde kullanmak için teishein almasına yardım ettim. Halkın kolayca bulacağı bir malzeme olmamasına rağmen, akupunktur uzmanınızdan size de bir tane ısmarlamasını ve kullanmayı öğretmesini isteyebilirsiniz. Benim gördüğüm en iyi *teishein*'lar Uluslararası Klinik Akupunktur Akademisi'nde satılmakta. Diğer akupunktur noktası uyarıcıları katalog yoluyla ya da fuarlar vasıtasıyla edinilebilir. Ayrıca akupresür noktalarını uyarmak için Panasonic'in Shiatsu Acu Tap II® masaj aletini de kullanabilirsiniz.

Manyetik alan terapisi, bütün vücuda nüfuz ederek, kimyasal yan etkileri olmaksızın her bir organı tedavi edebilecek bir metottur.
WOLFGANG LUDWIG,
HORB, ALMANYA
BİYOFİZİK ENSTİTÜSÜ YÖNETİCİSİ

LAZER VE MANYETİK TERAPİ

Lazer terapisi Batı'da kullanılmaya başlanan bir başka ilginç enerji tedavisi şeklidir. Lazerler foton enerjisi denilen odaklanmış bir ışık huzmesini kullanarak tedavi ederler. Foton partikülleri güçlerini elektromanyetik bir alanda taşırlar.

Çin'de en az 25 yıldır popüler olan terapötik lazerler bu ülkeye yaklaşık sekiz sene önce gelmiştir. Hala çok yaygın olmamakla birlikte, yumuşak lazerler akupunktur terapisini desteklemek için başarıyla kullanılmaktadır. Akupunktur iğneleri ihtiyaç duyulan enerjiyi vücutta toplar ve yönlendirmeye yardım eder. Sonra küçük bir lazer doğrudan bu akupunktur noktasına tutularak enerjisinin iğnenin battığı yerden meridyene gitmesi ve iyileşme sürecine katkıda bulunması sağlanır.

Lazerler dokunun yoğunluğuna bağlı olarak vücudun 1-2 cm derinine dalgalar halinde ışık partikülleri yollarlar. Bazı hastalar, lazer ışığının meridyenin enerjisiyle birleştiğini hissedecek kadar duyarlıdırlar. Bu olduğunda çoğu zaman, eklenen enerjiyle akupunktur iğnesi kendiliğinden titremeye başlar. Küçük yumuşak lazerler de özel kataloglardan ısmarlanabilir ya da pratisyenler sizin için ısmarlayabilir.

Joyce'un Hikayesi

Yakın bir zaman önce, bir araba kazasında bir bacağını kaybeden Joyce'u tedavi ettim. Başlangıçta Joyce'un şikayeti süregelen menopoz semptomlarından kaynaklanıyordu. Fakat

klinik kinezyoloji testi, Joyce'un asıl probleminin karaciğer dengesizliği olduğunu gösterdi.

Joyce'un bacağında enerji verilmesi gereken özel akupunktur noktalarını bulduktan sonra, dengesizliği etkili bir şekilde tedavi etmek için hem sağ hem de sol tarafı uyaracağımı ona söyledim.

Joyce'nin akupunktur tedavisine, bacağı olmamasına rağmen sağ tarafındaki akupunktur noktasının lazer ile uyarılmasını da ekledim. Joyce'nin aurasının enerji alanının sürekli uyarılması ve bu bölgede kesintisiz enerji akımı fazlasıyla iyileştirici etki gösterdi. Joyce'un bacağı artık orada bulunmamasına rağmen, bacağının enerjisi yok olmamıştı.

Enerji meridyenleri bütün olarak kalırlar. Bunun kanıtı, olmayan bacağın ağrıdığı pek çok vakada bulunabilir. Joyce da ayağının alındığı yerde belli hisler duyduğunu anlatmıştı. Ampütasyondan sonraki üç yıl boyunca enerjik açıdan hissettiği şey, dolaşım bozukluğu olan ("uykuya dalan") bir uzvun tepkilerine benziyordu.

Lazer uyarısını takiben Joyce, hayalet bacak ağrısından değişik olan yeni enerjik hisler hissetti. Yeni, sıcak, kıpır kıpır bir his duyuyordu. Joyce'un vakasında lazer, vücudu tekrar dengeye kavuşması konusunda tetiklemişti.

Gelecek yıllarda lazer ile uyarma, benzer durumlardaki hastalar için alternatif bir terapi haline gelecektir. Bir zamanlar geleceğin araçları olduğu düşünülen lazerler, günümüzde vücuda ve enerji sistemine tekrar denge kazandırmakta başarıyla kullanılmaktadır.

TERAPÖTİK MIKNATISLAR

Terapötik mıknatıslar, akupunktur noktalarına enerji vermekte kullanılabilecek diğer araçlardır. Klinik kinezyoloji testi, vücuttaki elektromanyetik dengesizlikleri keşfetmeyi müm-

kün kılar. Bu gibi dengesizlikler görüldüğünde, etkili bir tedavi mıknatıs terapisini (ya da kutupsal terapi) gerektirebilir.

Klinik kinezyoloji kas testi yapılarak, bir hastanın "kuzey kutbu" mıknatısa mı, yoksa "güney kutbu" bir mıknatısa mı ihtiyaç duyduğu belirlenebilir. Belli bir kutup belirlendikten sonra, bu özellikteki bir mıknatıs birkaç gün kalacak şekilde akupunktur noktasına bir bantla yapıştırılır.

Terapötik mıknatısların gücü tipik olarak 800 gauss'tur (manyetik alan gücü birimi). Böyle bir manyetik güç vücuda aşırı güç vermez; ama elektromanyetik sistemin dengeye kavuşmasına yardımcı olur. Sizleri, eğitimli bir pratisyen tarafından belli testler yapılmadan vücudunuzun herhangi bir yerinde herhangi bir çeşit mıknatıs kullanmamanız konusunda uyarmak isterim.

Akupunktur ya da ilgili bir tedaviyi takiben, klinik kinezyoloji testi tekrarlanarak tedavinin etkinliği değerlendirilir. Genellikle uygulamadan önce zayıf olan akupunktur noktaları, uygulamadan sonra güçlü çıkarlar. Eğer her şey yolundaysa, vitamin ya da besinsel tamamlayıcılar gerekip gerekmediğini görmek için başka testler de yapılabilir.

Doğru sebat, iyi bir servet getirir.
I CHING

AKUPUNKTUR ALARM NOKTASI TESTLERİ

Bir organ/ meridyen sisteminin dengesi bozulduğunda, vücudun içsel bilgeliği hemen bir uyarıda bulunmak üzere programlanmıştır. Bu durumda alarma geçmenize gerek yoktur, gözünüzü açık tutmanız yeterli olacaktır.

Akupunktur alarm noktası testi, enerji sisteminizde bir dizi

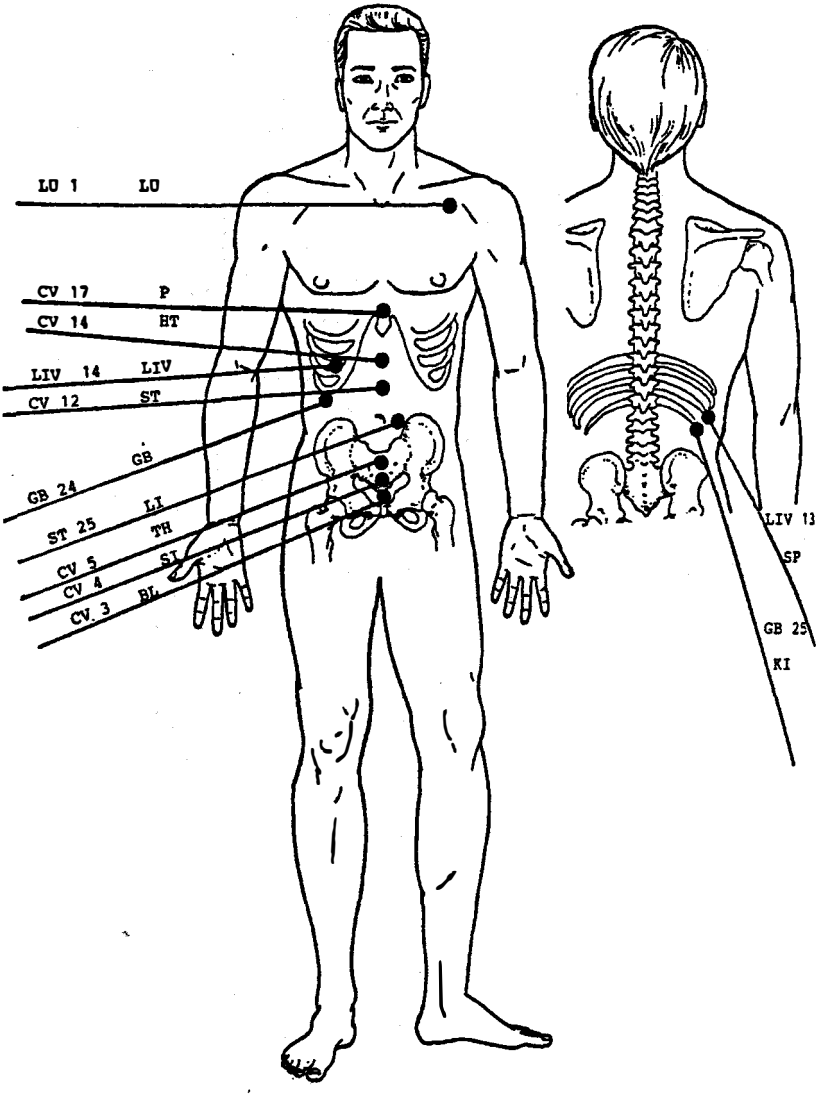
kontrol noktası sunar. Eğer vücut bir problem bulursa, alarm noktası aktif hale gelir ve hassaslaşır. Eğer alarm noktası hassassa ya da klinik kinezyoloji kas testine güçsüz cevap verirse, o organ/meridyen sisteminin tekrar dengesini kazanmaya ihtiyacı var demektir.

Akupunktur alarm noktası kas testleri hızlı cevaplar sağlar ve böylece her bir meridyendeki her bir noktayı kontrol etmenize gerek kalmaz. Belli bir organ için endişelenmeniz gerekiyor mu, gerekmiyor mu? Akupunktur alarm noktalarını test etmek, henüz semptomlarla kendini belli edecek kadar ilerlememiş bir dengesizliği keşfetmenin ilk adımı olabilir. Dr. John Amaro alarm noktalarının önemine dikkat çekmiştir.

KENDİNİZİ ENERJİNİZİN AKIŞINA BIRAKIN

Eğer test sırasında vücudunuzda enerji dengesizliği olduğu ortaya çıkarsa, birkaç seçeneğiniz vardır. İlk önce en öncelikli sorunu ele alın! Problemi akupunktur, diyet, besinsel, bitkisel ya da homeopatik terapilerle enerji düzleminde tedavi edin ve dengesizliği değiştirin. Eğer şimdi tedavi edilirse, sağlığınız bambaşka bir yöne gidecektir.

Eğer dengesizlik tedavi edilmezse, yaşam tarzı faktörlerine ve kişinin zihin yapısına bağlı olarak sayısız farklı hastalık baş gösterebilir. Eğer akupunktur eğitimi almadıysanız, ilk akupunktur alarm noktası testlerinizi takiben bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alınız.



ALARM NOKTALARI

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

AKU-ALARM NOKTALARI NASIL TEST EDİLİR

Akupunktur alarm noktalarının çoğu gövdenin ön kısmında bulunur; vücudun arkasında çok az nokta vardır. Eğer sağ elinizi kullanıyorsanız, test yapan arkadaşınız sağ kolunuzun gösterici kasında testi gerçekleştirirken Aku-alarm noktasına sol elinizle dokunun.

AKCİĞER ALARM NOKTASI TESTİ

Akciğerlerin alarm noktası (LU1), vücudun ön tarafında, omuzun yakınında, köprücük kemiğinin hemen altında bulunur.

Akciğer alarm noktasına terapi lokalizasyonu (TL) + Kas testi + Güçsüz kol = Akciğer dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Akciğer alarm noktasına terapi lokalizasyonu (TL) + Kas testi + Güçlü kol = Akciğer dengeli

KALIN BAĞIRSAK ALARM NOKTASI TESTİ

Kalın bağırsak alarm noktası (ST25), mide meridyeni üzerinde, hem sağ hem sol tarafta göbeğin iki parmak yanında bulunur.

Kalın bağırsak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Kalın bağırsak dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Kalın bağırsak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Kalın bağırsak dengeli

MİDE ALARM NOKTASI TESTİ

Mide alarm noktasına terapi lokalizasyonu yapmak için, CV 12 noktası kullanılır. Bu nokta göbeğin birkaç santim üstünde bulunur.

Mide alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Mide dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Mide alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Mide dengeli

DALAK ALARM NOKTASI TESTİ

Dalak alarm noktası (LIV 13), böbrek noktasının bir kaburga üstünde ya da şekilde gösterilen on birinci kaburgada bulunur. Nadiren dengesizlik sorunu yaşayan dalak, vücuttaki kanın kalitesiyle ilişkilidir. Ayrıca, kadınların enerji sistemi, dalak enerjisinden ciddi biçimde etkilenebilir.

Dalak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Dalak dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Dalak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Dalak dengeli

KALP ALARM NOKTASI TESTİ

Damar Dolaşım Meridyeninin ortasında, kalp alarm noktası (CV 14) bulunur. Kalp noktası perikardiyum noktasının 5-10 cm altında, hatta 9. ve 10. kaburgaların arasında bulunur.

Kalp alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Kalp dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Kalp alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Kalp dengeli

İNCE BAĞIRSAK ALARM NOKTASI TESTİ

Üçlü ısıtıcı noktasının 2-3 cm aşağısında, ince bağırsak alarm noktasını (CV 4) bulabilirsiniz.

İnce bağırsak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = İnce bağırsak dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
İnce bağırsak alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = İnce bağırsak dengeli

MESANE ALARM NOKTASI TESTİ

Kasık kemiğinin hemen üstünde mesane alarm noktası (CV 3) bulunabilir ve nokta fiziksel organa yakın olduğundan kolayca test edilebilir.

Mesane alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Mesane dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Mesane alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Mesane dengeli

BÖBREK ALARM NOKTASI TESTİ

Sırtın alt kısmındaki en son kaburga, böbrek alarm noktasının (GB 25) yeridir. On ikinci kaburgada omurgayı bulup, onu kaburganın ucuna doğru izlemek de yardımcı olabilir.

Böbrek alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Böbrek dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Böbrek alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Böbrek dengeli

DOLAŞIM / CİNSELLİK YA DA PERİKARDİYUM ALARM NOKTASI TESTİ

Dolaşım/cinsellik ya da perikardiyum alarm noktasını (CV 17), göğüs kafesinin altındaki ters V'nin 3-5 cm üstünde bulabilirsiniz. Bu meridyen sürekli olarak kalbi sarmalayan bir enerji verir. Bu nedenle test edilmesi önemli bir noktadır.

Perikardiyum alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Perikardiyum dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Perikardiyum alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Perikardiyum dengeli

ÜÇLÜ ISITICI / TİROİD ALARM NOKTASI TESTİ

Bağışıklık sistemi ve tiroid, üçlü ısıtıcı alarm noktası (CV 5) ile güçlü bir ilişki içindedirler. Göbek CV 8 olduğundan, üçlü ısıtıcı noktasını bulmak için göbekten yaklaşık 7- 9 cm aşağı inmelisiniz.

Üçlü ısıtıcı alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Üçlü ısıtıcı dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Üçlü ısıtıcı alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Üçlü ısıtıcı dengeli

Biz yeryüzünün bir parçasıyız,
Yeryüzü de bizim bir parçamız.
Çünkü her şey birbirine bağlıdır.
ŞEF SEATTLE

SAFRA KESESİ ALARM NOKTASI TESTİ

Safra kesesi alarm noktası (GB 24), kaburgaların ön tarafında en alt köşede bulunur. Safra kesesi alarm noktasına terapi lokalizasyonu yaparak safra kesesi dengesizliği olup olmadığını öğrenebilirsiniz. Burada da sağ yerine, sol taraftaki noktanın kullanılması tercih edilir. Safra kesesi organı bu noktanın altında olmadığından, daha kesin bir test sonucunu garanti edersiniz.

Safra kesesi alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Safra kesesi dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Safra kesesi alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Safra kesesi dengeli

Vücut ve zihin arasındaki ilişki o kadar güçlüdür ki, eğer biri kontrolden çıkarsa bütün sistem bundan zarar görür.
GHANDİ

KARACİĞER ALARM NOKTASI TESTİ

Karaciğer alarm noktası göğüs kafesinin sağ alt tarafında, hissedebildiğiniz son iki kaburganın arasında bulunur Sağ karaciğer noktası (LIV 14) şekilde gösterilmiştir; ama siz soldaki noktayı da test edebilirsiniz. Safra kesesi ve karaciğeri karıştırmamak için ben sol noktanın kullanılmasını öneririm. Doğru bir test için, yakındaki organları değil, akupunktur noktasını hedef aldığınızdan emin olun.

Karaciğer alarm noktasına TL + Kas testi + Güçsüz kol = Karaciğer dengesizliği = Bir alternatif sağlık pratisyeninden yardım alın.
Karaciğer alarm noktasına TL + Kas testi + Güçlü kol = Karaciğer dengeli

Bir dengesizliği erkenden tedavi etmek için zaman ayırmak, vücudunuzu yeni, mutlu ve uyumlu bir hale getirebilir. Bir zamanlar hasta olan siz, kısa zamanda iyileşebilirsiniz. Bu bir mucize mi? Sanmıyorum. Bütün yapacağınız, kendiniz, vücudunuz ve meridyenlerinizdeki enerji akışı hakkında daha fazla şey "bilmek" için zaman ayırmak olacak. Vücudunuzu yakından tanımak ve size söylediklerini işitmek için seneler geçmesi gerekmez ve çok fazla deneyim gerektirmez. Bütün gereken, zaman ayırmanız, dikkatinizi yöneltmeniz ve sağlıklı olmaya istekli olmanızdır.

Bu bölümde size enerji dengesizliklerinin fiziksel yönleri ve akupunkturun iyileşmedeki etkisi hakkında pek çok bilgi verildi. *Enerji ve Duygularınız* adlı üçüncü bölümde, fiziksel sağlığın korunmasında *zihinsel ve duygusal* vücudun oynadığı önemli rolü, organ/duygu ilişkilerini yorumlayan Çin'in Beş Element Teorisini sunarak anlamanıza yardımcı olacağız.

İKİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Becker, Robert 0., M.D. *Cross Currents: The Perils of Electropollution, the Promise of Electromedidne.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.

Beinfield, Harriet, L.Ac., and Korngold, Eftem, L.Ac., O.M.D. *Between Heaven and Earth: A Guide To Chinese Medicine.* New York: Ballantine Books, 1991.

Diamond, John. *Your Body Doesn't Lie.* New York: Warner Books, 1979.

Eisenberg, D. M.D. and Wright, T. *Encounters with Qi: Exploring Chinese Medicine.* New York: Penguin Books, New York, 1987.

Kaptchuk, Ted O.M.D. *The Web That Has No Weaver: Understanding Chinese Medicine.* New York: Congdon and Weed, 1993.

Manaka, Yoshio M.D. and Urquhart, Ian A. Ph.D. *The Layman's Guide To Acupuncture.* New York: John Weatherhill, Inc., 1992.

Matsumoto, Kiiko and Birch, Stephen. *Five Elements & Ten Stems: NanChing theory, diagnosis, and practice.* Brookline, MA: Paradigm Publications, 1989.

Mitchell, Ellinor R. *Plain Talk About Acupuncture.* New York: Whalehall, Inc., 1987.

Wotsley, J. R. *Acupuncture: Is It For You?* New York: Harper and Row, 1973.

3. BÖLÜM

Enerji ve Duygularınız

Birkaç sene önce, genç yeğenim Stevie'nin doğum günü partisine katıldım. Eğlence olarak getirilen silindir şapkalı, smokinli bir sihirbazın numaraları herkesi yerine mıhlamıştı. Başlangıçta sihirbazın şapkası boşken, sonra içinden kırmızı bir eşarp çıkıyordu. Kırmızı eşarbı çekince ona bağlı mavi bir eşarp. Sonra, sarı bir eşarp... yeşil... ve devam etti.

Büyük olasılıkla sihirbaz çeşitli renklerdeki gizli eşarpları şapkasının gizli derinliklerinden çıkartıyordu. Bu renkli eşarpları seyrederken, aklıma bir başka gizemli konu olan insan duyguları geldi. Duygularımız birbirine ne kadar derin bir bağ ile bağlıdır ve hangi derinliklerden çıkar gelirler. Duygularımızı, sihirbazın eşarpları çekip çıkarttığı gibi dışarı "çıkarıp" ifade etmediğimizde, fiziksel, ruhsal ve zihinsel olarak acı çekeriz. Derin kızgınlık, üzüntü ya da sevgi düşüncelerini ya da duygularını ifade edememek, duyguların enerjisinin bir ya da daha fazla sayıda organ/enerji sistemine dolmasına neden olur. Bu durumda klinik kinezyoloji, altta yatan derin duygusal dengesizliklerle ilişkili semptomların rahatlatılmasında paha biçilmez bir araç olur.

Eğer hissettiklerinizin tersini söylerseniz, hoşlanmadıklarınız karşısında alçalırsanız ve felaketten başka bir şey getirmeyen şeylerden zevk alırsanız, günden güne sağlığınız etkilenecektir. Sinir sistemimiz bir kurmaca değildir; fiziksel vücudumuzun bir parçasıdır ve ruhumuz, ağzımızdaki dişler gibi, uzayda ve içimizde bulunur. Zarar görmeksizin onu sonsuza kadar suistimal edemezsiniz.

BORİS PASTERNAK

ZİHİN-VÜCUT BAĞLANTISI

Modern Batı kültüründe bilim, zihni ve vücudu birbirinden ayırmıştır. Bununla birlikte, dünyadaki diğer kültürler zihin ve vücudun bir olduğunu düşünmektedirler. Eski Çinliler, Beş Element Teorisini, zihin ve vücudun enerjisinin, dünya ve cennetle bir var olduğu inancına dayanarak geliştirmişlerdir.

Dr. Alan Beardall, vücudun duygusal durumunu test etmek için Çin'in Beş Element Teorisi'ni klinik kinezyolojiye katmıştır. Onun ölümünden beri, naturopat Dr. Theresa Dale ve Nöral Kinezyolojist Dr. Louisa Williams'ın da dahil olduğu birkaç doktor, duyguların, fiziksel vücudun sağlığındaki önemli rolünün teşhis ve tedavisini daha da geniş biçimde araştırmışlardır.

Çin'in Beş Element Teorisine dayanan bu bölüm, derin, gizli, negatif duyguların depolanma yeri olarak organ/meridyen sistemlerine odaklanmaktadır. Bu bölümde şunları öğreneceksiniz:

- Değişik seviyelerdeki zihin-vücut enerjilerinin birleştirilmesi yoluyla, duygusal dengesizliklerin teşhisinde klinik kinezyolojinin kullanımı
- Duygusal dengesizliklerden kurtulmada homeopatik

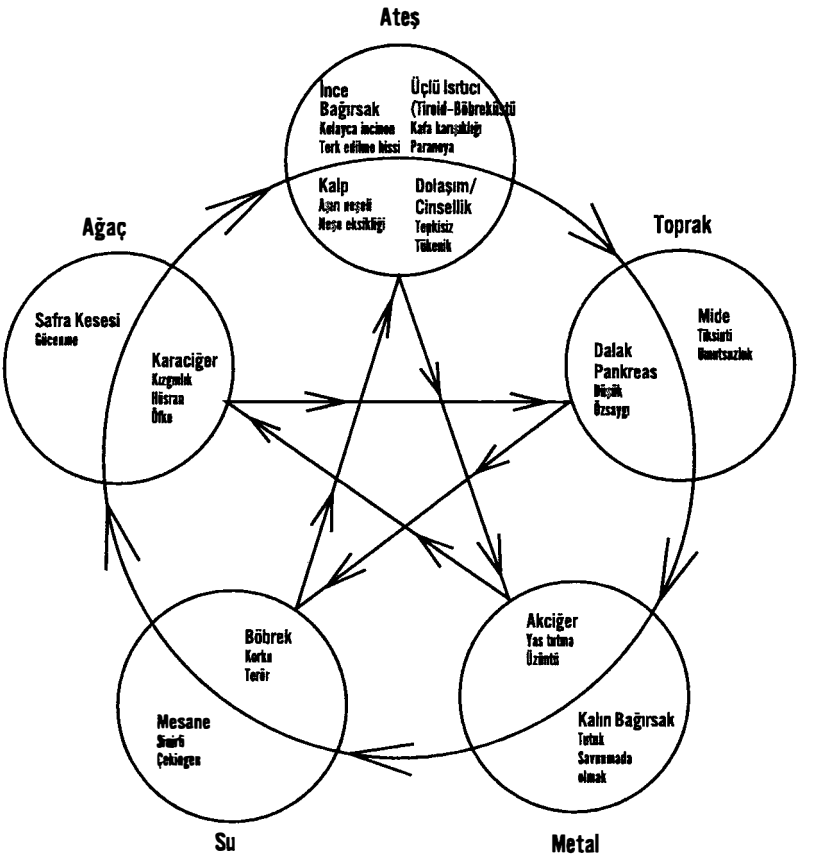
şifalardan faydalanılması
- Aminoasit, vitamin ve mineral tamamlayıcılarıyla beyin metabolizmasının desteklenmesi
- Sözcükler, tutum ve yaratıcı gözde canlandırma tekniğiyle iyileşmenin hızlandırılması ve vücudun enerji sisteminin kendi kendinize test edilmesiyle altta yatan duygulara ulaşılması

Yıldızlı bir gecede gökyüzüne bakın ve ayın dünyanın çevresindeki dönüşünü düşünün. Bir gece güzel bir dolunay görebilirsiniz. Bir başka gece sadece bir hilal. Ay her zaman oradadır, ama onun sessiz, karanlık yanını her zaman göremeyebilirsiniz.

Aynı ay gibi, duygularınızın enerjisi de sürekli olarak ifade edilir, farkına varılsa da varılmasa da. Çevrenizden kopamayacağınız gibi, duygularınızın, düşüncelerinizin, hislerinizin ya da inançlarınızın etkileri de vücudunuzun fonksiyonlarından, sağlık, hastalık ya da diğer yaşam deneyimlerinden koparılamazlar.

Nöro-Duygusal Şifa Tablosu

Çin'in Beş Element Teorisine Dayanmaktadır



ÇİN'İN BEŞ ELEMENT TEORİSİ

Çin'in beş Element Teorisi ilk defa iki-üç bin yıl önce, bir Çin politik felsefe kitabı olan *Shu Ching*'e kaydedilmiştir.[1] Sonraları, daha derin teoriler eski bir tıp klasiği olan *Nan Ching*'de görülmüştür.[2]

Dr. Kiiko Matsumoto ve Stephen Birch tarafından yazılan *Five Elements and Ten Stems,* Beş Element Teorisi'nin asırlar boyunca gelişimini anlatmaktadır.[3] *Yin* ve *Yang* konsepti, Çinlilerin çevreyi ve onun insan duyguları üzerindeki etkisini nasıl gördüğünü en iyi şekilde anlatmaktadır. Cennetin enerjisi olan *Yang*, beş elementin bütün özelliklerini temsil eder. Yeryüzünün enerjisi olan *Yin*, on iki temel akupunktur meridyenine karşılık gelir. Cennet ve yeryüzünün vücut üzerindeki bu etkisi, Çin'in Beş Element Teorisi'nin temelini oluşturur.

Çin'in Beş Element Teorisi'ne göre, sağlığın ve hastalığın her görünüşü, beş elementten (ağaç, ateş, toprak, metal, su) biri tarafından yönetilir. (Bu bölümdeki ana konu duygulardır; bununla birlikte, Çin'in Beş Element Teorisi vücuttaki dengesizlikleri gösteren tat, renk, koku, ses, günün hangi saati olduğu ve diğer farklı etkenleri de göz önüne alır). Beş elementin her biri, belli bir mevsime, organ/meridyene ve duyguya karşılık gelir.

Malibu, Kaliforniya'daki Araştırma ve Eğitim Sağlık Merkezi'nden Dr. Theresa Dale'ye göre, "Hastalık, bir deneyim, fikir ya da inançla ilgili duygu ve hislere direnmenin sonucunda ortaya çıkar."[4] Bu direnç, bilinçli ya da bilinçsiz bir seviyede gösterilebilir. Örneğin, kızgınlığı ele alalım. Çoğu insan hayatı boyunca kızgınlığa neden olan olaylar yaşar. Bazen şu ya da bu sebepten dolayı kızgınlık o anda ifade edilmez. Bu durumda, salınmayan kızgınlığın izleri vücudun içinde depolanır.

Kızgınlık duygularını tetikleyen yeni durumlar, sadece yeni olay ve duyguyu içermeyebilirler. Daha çok, bir duygusal olaylar zincirine bağlıdırlar ve ilk kızgınlık ifadesine kadar geri gidebilirler. Dr. Dale de eski Çinliler gibi böyle durağan bir enerjinin, ilgili organ/meridyen sisteminde depolanacak "elektromanyetik enerji şarjı" yarattığına inanmaktadır.

Doğada sabitlik yoktur. Evren akışkan ve değişkendir. Kalıcılık, bunun derecelerini adlandırmakta kullanılan bir kelimeden başka bir şey değildir.
EMERSON

HOMEOPATİ

Dr. Alan Beardall'ın eski bir öğrencisi olan Dr. Dale, *Materia medica*'ya ve Çin'in Beş Element Teorisi'ne dayanan belli homeopatik şifaların kullanımını da ekleyerek, klinik kinezyoloji uygulamalarını genişletmiştir. Dr. Dale'in Nöro-Duygusal Şifaları sadece sağlık profesyonelleri vasıtasıyla ulaşabileceğiniz özel formülasyonlardan oluşmaktadır. Özellikle klinik kinezyoloji pratisyenleri tarafından kullanılmakla beraber, diğer homeopatik şifalara da başvurulabilir.

Homeopati, Yunanca "benzer acı" demek olan "homeo" ve "pathos" kelimelerinden gelmektedir. Samuel Hahnemann tarafından geliştirilen homeopati, on sekizinci yüzyıldaki, gerçek hastalığın fiziksel, zihinsel ve duygusal seviyelerin altındaki enerjik seviyede, yani *chi*'de yattığı inancından kaynaklanmaktadır.

Homeopati, "benzer şeyler birbirini tedavi eder" ya da Hipokrat'ın dediği gibi "Hastalığa neden olan şeyler, onu iyileştirir" düşüncesine dayanmaktadır. Dale'ninki gibi özel homeopatik şifalar, dengesiz bir organ ya da akupunktur meridyenindeki "temel" duygu/enerjiyi serbest bırakır ya da emer.

Enerji/duygu dengesinin sağlanması için, akupunktur, beslenme, chiropractic (kayropraktik) düzenlemeler ve diğer doğal yöntemler gibi fiziksel tedaviler de gerekebilir. Çoğu durumda açık olmakla beraber, bazı durumlarda duygusal semptomlar adaptasyonların arkasına saklanmış olabilir. Bir organ fiziksel bir tedaviye cevap verirken, altta yatan duygusal neden yüzeye çıkar ve onun da tedavi edilmesi gerekir.

En ideal tedavi, sağlığın hızlı, nazik ve kalıcı bir şekilde, en güvenli ve en az zararlı yolla tekrar kazandırılmasını içerir.
SAMUEL HAHNEMANN,
HOMEOPATİNİN KURUCUSU

NÖRO-DUYGUSAL ŞİFALAR NASIL İŞE YARAR?

Duyguların klinik kinezyoloji ile test edilmesi, eldeki ya da ayaktaki belli akupunktur noktalarının bulunarak test edilmesini gerektirir. Bu refleks ya da "çınlama" noktaları 1940'larda Dr. Reinhold Voll başkanlığındaki Alman doktorlar tarafından araştırılmış ve tanımlanmışlardır. Belli bir noktadaki güçsüz kas cevabı altta yatan bir duygusal dengesizliği gösterir ve homeopatik bir şifa ile denge tekrar sağlanabilir.

Daha sonra, birkaç homeopatik şifa, uygun olup olmadıklarını anlamak için, hastanın karnına ya da enerji alanına konularak değerlendirilebilir. Doğru tedavinin seçilmesi amacıyla kas testi yapılır. Birkaç şifa test edildikten ve kol kasının gücü ölçüldükten sonra, vücudun "söylediği" en iyi şifa seçilir.

Vücudumuz ona dikkat etmemizi ister; vücudumuzhayatımızda neler olup bittiğine gerçek anlamda dikkat etmemizi ister.
CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

KENDİ ELEMENTLERİNİZİN KEŞFİ

Aşağıda elementler ve özellikleri açıklanmaktadır. Çin'in Beş Element Teorisi'ndeki her element vücuttaki belli bir duyguyla ilişkilendirildiğinden, aşağıdaki bilgileri kendi "gizli" duygularınızı açığa çıkarmak için kullanın. Son haftalarda ya da aylarda hissettiğiniz bütün duyguların farkında olmaya ça-

lışın. Açığa çıkabilecek bütün duyguları gözlemlemek için istediğiniz kadar zaman kullanabilirsiniz. Aşağıdaki tavsiyeler bu süreçte size yardımcı olacaktır:

- Zihninizde sizi zamanda geri götürecek basit bir görüntü hazırlayarak geçmişteki kızgınlık, yas tutma ve korku vb. anlarınızı hatırlayın.
- Vücudunuzun yüzeye çıkabilecek duyguları temizlemesine ya da bunların üstesinden gelmesine yardımcı olmak için duygusal seviyede rahatça kullanabileceğiniz yöntemleri hatırlayın (sözlü onaylamalar, ağlama, günlüğe yazma, yastığı yumruklama vb.).
- Güvendiğiniz bir arkadaşınız ya da terapistinizle çözülmemiş, bitmemiş ya da ifade edilmemiş duygularınız hakkında konuşmaktan korkmayın.
- Bu çabalarınız için kendinizi özel bir şeyle ödüllendirin: Bir yürüyüş, sıcak bir banyo, bir arkadaşı ziyaret vb.

Ağaç Elementi: Karaciğer ve Safra kesesi

Vücudumuz da yeryüzü gibi değişik fazlardan ya da döngülerden geçer. Çinliler mevsimsel elementleri Çin'in Beş Element Teorisi yoluyla açıklamışlar ve bunu insanların deneyimleriyle ilişkilendirmişlerdir.

İlkbahar mevsimi, ağaç elementinin baskın enerjisini ortaya çıkarır. Yılın bu döneminde, yeni çıkan otlar, taze kökler, küçük çiçekler ve yeşeren ağaçlarla yeniden doğuş ve yenilenme teması vardır. Bütün dünya yeşile dönüşür.

Yeşil renk ile, ağaç elementinin kendi ana organları (karaciğer ve safra kesesi) ile olan duygusal ilişkisi arasında önemli bir korelasyon vardır. İnsanların, "Öfkeden yeşile döndü," ya da "Kıskançlıktan yemyeşil oldu," gibi cümlelerini duymuşsunuzdur.

Örneğin, sarılık hastalığında cilt sarı renk alır, ama aslında bu yeşilimsi bir sarıdır. Ağaç elementinin hastalıkları genellikle bu cilt rengine neden olurlar.

Karaciğer Duyguları

Çin'in Beş Element Teorisi'nde, karaciğer *kızgınlığın oturağıdır*. Bir kişi kızgınlık hissettiğinde, bu genellikle karaciğerde dengesizlik olarak kendini gösterir. İfade edilmediğinde kızgınlık duygusu karaciğerde kapalı kalır ve problemler ortaya çıkar.

Dr. Dale'in araştırmalarına göre, karaciğer dengesizliğinin diğer duygusal nedenleri şunlar olabilir:

- Hüsran
- Öfke

Caitlin'in Hikayesi

Erkek kardeşinin intiharını takiben, Caitlin'in karaciğer problemleri kendini kötü baş ağrıları olarak gösterdi. Caitlin'in ebeveynleri o sırada oğullarının ölümünü kabullenmeyi reddediyorlardı. İntiharda bir sorumluluğu olmamasına rağmen, anne babası kızgınlıklarını ona yansıtıyor, onu suçluyorlardı.

İncinen ve keder duyan Caitlin, kızgınlık da içeren duygularını içselleştirdi. Sonunda bu duygular onun karaciğer enerjisini bitirdi. Klinik kinezyoloji testi, akupunktur ve diğer besinlerin yanında karaciğeri için homeopatik bir şifaya ihtiyacı olduğunu gösterdi.

Caitlin bu şifa ile kızgınlığını serbest bırakmaya çalışırken, ona zihnini/vücudunu gri dumanla dolu şeffaf bir balon olarak hayal etmesini önerdim. Duman onun kızgınlığını ve annelerinin suçlamaları karşısında kendini savunurken hissettiği diğer duyguları simgeliyordu.

Caitlin şifalı ilacını içerken, dumanlı gri kızgınlığın yavaş-

ça havaya karıştığını gözünün önüne getiriyordu. Duygusal temizlik, balonun şeffaf rengi ortaya çıkana kadar devam etti.

Birkaç ay sonra, Caitlin ailesiyle bir buluşma ayarladı. Gitmeden önceki bir buçuk ay boyunca gözünün önünde canlandırma alıştırmalarını yapmıştı. Sonra, bütün cesaretini toplayarak seyahati gerçekleştirdi. Gezi iyi geçti ve ailesine yaptığı en iyi ziyaretlerden biri oldu. Ebeveynlerinin tutumu pek değişmemiş olsa ve Caitlin yine negatif yorumlarla karşılaşsa da, artık bunlardan dolayı paralize olmuyordu. Ebeveynlerinin suçlamalarının onu etkilemesine izin vermeyeceğine yemin etmişti. Caitlin onların davranışını değiştiremeyeceği için, kendisininkini değiştirmişti.

MEDİTASYON: Yukarıda anlatılan basit balon meditasyonunu denemek isteyebilirsiniz. Gri dumanla dolu şeffaf bir balon hayal ederek başlayın (duman, ağrınızı ya da duygusal çalkantınızı ifade eder). Sonra, yavaşça nefes alıp verirken ya da şifalı ilacınızı alırken balonun renginin değişmesini "seyredin". (Balonu, sizi iyi hissettiren, görmekten hoşlandığınız bir renk ile renklendirin).
Negatif duygular ve aşırı kızgınlık vücudunuzdan ayrılırken, balonun (zihniniz/vücudunuz) daha temiz hale geldiğini ve daha yüksekte uçuştuğunu görün. Kapalı kalmış duyguları temizlemek hücresel seviyedeki enerji tıkanıklıklarını açmada yardımcı olur ve vücut fonksiyonu ve fizyolojisiyle ilgili problemleri ortadan kaldırır.

Hepimiz hissetmek ve ifade etmek ihtiyacında olduğumuz duyguları deneyimleriz. Eğer Caitlin zihinsel süreci, yani göz önünde canlandırmayı kullanmadan sadece şifalı ilacı alsaydı, bu kadar etkili sonuçlar alamazdı. Kendini –zamanını, duygularını, ruhunu– bu işe vermesi gerçek iyileşmeyi ona sağladı.

Affetmek mutluluğun anahtarıdır.
MUCİZE YOLU

Safra Kesesi Duyguları

Safra kesesi, vücudun karaciğerden akan safraları topladığı yerdir. Duygusal terimlerle, safra kesesi depolanmış kızgınlıktan kaynaklanan gücenmenin biriktiği yerdir. Safra kesesi dengesizliğine neden olan diğer duygusal faktörler:

- İnatçılık
- Duyguları bastırma

Bütün duygular organlarımızı etkiler. Organlar söylediklerimizi dinler ve duyarlar. Bugünden kızgınlığınız ve içsel karmaşanız ile başa çıkmak için daha sağlıklı stratejiler geliştirmek, yarınki sağlığınızı olumlu yönde etkileyecektir.

Rüzgarlar, dalgalar, gelgitler ve yer çekimi konusunda uzmanlaştıktan sonra, sevginin enerjisini Tanrı'nın yolunda kullanmaya başlayacağız. Ve o zaman, insanlık tarihinde ikinci kere ateşi keşfetmiş olacağız.
TEİLHARD DE CHARDİN

Ateş Elementi: Kalp ve İnce Bağırsak

Ateş elementi dengesizlikleri, yazın ortasından yaprakların renk değişimine kadar olan zamanda ortaya çıkar. Ateş elementi dört meridyen sistemini etkiler: Kalp, ince bağırsak, dolaşım/cinsellik ve üçlü ısıtıcı.

Kalp ve ince bağırsak meridyeninin organları ateş elementini içerir ve birbirleriyle de bir parça ilişkileri vardır. Ateş organları vücuda sıcaklık, ışık ve hayat verirler.

Kalp Duyguları

Kalp dengesizliği ile ilgili önemli bir duygu Çinliler tarafından *korkunç derecede neşesiz* olarak isimlendirilmiştir. Ben de çoğu kişide neşe eksikliği görüyorum. Bir örnek olarak, kırık bir kalbin acısı verilebilir. Bir başka aşırı kalp duygusu, spektrumun zıt ucundaki *korkunç derecede neşeli* olmaktır. Dr. Dale'ye göre diğer duygusal semptomlar, anormal ya da uygun olmayan kahkahadır.

Fiziksel kalp problemleri klinik kinezyoloji enerji testi ile hemen bulunabilir. Yukarıdaki duyguların olup olmadığını (özelliklede kişi bu duyguları göstermiyorsa) anlamak için hünerli bir pratisyen tarafından özel test yapılmalıdır. Bir şifa ve tedavi belirlendikten sonra, kalbin bu şifa ile güçlenip güçlenmediği tekrar test edilebilir.

İnce Bağırsak Duyguları

İnce bağırsağa duyguların "düzenleyicisi" denilir. Değerli duyguları zihin/vücuda aktarır, gerisini atar.

İnce bağırsağı etkileyen temel duygu *kolayca kırılabilir* olmaktır. Kendini kırılgan hissetmek ya da hayatta kaybolmuş hissetmek bu organda dengesizliğe neden olabilir. Diğer ilişkili duygular, terk edilme hissidir.

Sağlık ve neşe birbirini doğurur.

ADDİSON

Sandy'nin Hikayesi

Sandy bana baş dönmesi şikayetiyle geldi; bunu on yıldan beridir çektiği iç kulak problemine bağlıyordu. Sandy'nin probleminin fiziksel tedavisi tiroid bezi ile bir ilişki gösterdi. Ay-

rıca, tıkanmış östaki borusu ve yiyecek duyarlılıkları da baş dönmesine neden oluyordu.

Aynı esnada, Sandy duygusal bir kriz de geçirdi. Bu bana daha ciddi bir şeylerin olabileceğini düşündürdü. Klinik kinezyoloji testi, Sandy'nin vücudunun üç-dört tane şifaya ihtiyacı olduğunu gösterdi. En güçlü duygusal dengesizlik *kırılganlık* olarak gözüküyordu. Bu mantıklıydı. Eğer bir kişi kendini aşırı kırılgan hissederse, başı dönerdi.

Sandy'nin durumunda birkaç refleks noktası dengesiz çıktığından, ona bir duygu listesini okumasını ve iki ya da üç tanesinde yoğunlaşmasını önerdim. Çocukluğuyla ilgili bir duygu olan terk edilme hissi üzerinde durdu ve psikoterapisti ile bu konu üzerinde çalışmakta olduklarını söyledi. Ayrıca, Sandy'nin kalbi de dengesiz çıkmıştı. Birkaç besin, kalbini güçlendirmek konusunda pozitif test sonucu verdi. Bir ara test, dişilik problemleri için homeopatik şifa uygulanması gerektiğini de gösterdi. Sonuç olarak, Sandy'nin ateş elementine ait bütün organ/meridyen sistemlerinin tekrar dengelenmesi gerekti.

Sandy yıllardır duygularını ifade etmediğini fark etti. Duyguları hastalıklar sayesinde bir kaçış yolu bulmuşlardı. Kafasının içinde dolanarak, başının dönmesine neden oluyorlardı.

Neyse ki, dört aylık tedavi sonunda Sandy'nin on yıldır süren baş dönmesi sona ermişti. Kariyeriyle ilgili duygularını bastırmak ve karmaşa hissetmek yerine, haftada üç gün çalışıp, diğer günlerde izin kullanarak duygusal sorunlarını çözmeye, gücünü kazanmaya ve geleceğini değerlendirmeye çalışıyordu.

Sandy'nin hem duygusal, hem de fiziksel problemleri klinik kinezyoloji yoluyla teşhis ve tedavi edilmişti ve hayatı yepyeni bir yön kazanmıştı.

Ateş Elementi Bezleri

Dolaşım/cinsellik ve üçlü ısıtıcı meridyenlerinin tiroid ve adrenal bezleri, ateş elementinin altındadır.

Araştırmalara göre, tiroid ve adrenal bezlerini etkileyen dengesizliklerin yüzde doksanı, *kafa karışıklığı* denilen duygulardan kaynaklanmaktadır. "Hiçbir şeyi hatırlayamıyorum," ya da "İki ile ikiyi toplayamıyorum," diyen kişiler duymuşsunuzdur. Kafa karışıklığı ana duyguyken, ikincil duygu ise paranoyadır.

Perikardiyum

Dolaşım/cinsellik ya da perikardiyum meridyeni, kalbi sarmalayan küçük bir kese olan perikardiyumun adını almıştır. Bu kesenin etrafına yoğun bir enerji yayılır. Sonuç olarak, duraklama ya da enerjik dengesizlikler kalbin duygularını enerjik olarak bloke edebilir. Duygularını ifade etmeyen, net düşünemeyen ve hissedemeyen birisinin kalbinin çevresinde blokaj olabilir.

Bir kişi şok ya da travma yaşadığında, pozitif düşünme kaybolur. Pozitif biri olduğunuza ve buna göre bir hayat sürdüğünüze inanıyor olabilirsiniz. Fakat duygusal bir kriz oluştuğunda, kendinizi toplayıp o pozitif enerjiyi tekrar vücudunuza mümkün olduğunca çabuk bir şekilde döndürmelisiniz. Belli homeopatik şifalar bloke olmuş duyguları temizlemeye ve serbest bırakmaya yardımcı olurlar.

Erkek ve Dişi Şifaları

Dolaşım/cinsellik meridyenindeki duygusal dengesizlikler hem kadınları hem de erkekleri etkiler. Dr. Dale'in araştırmasına göre, kadın ve erkek problemleriyle ilgili başlıca duygusal faktör tepkisizliktir. Birkaç homeopatik şifa kadın ve erkek problemlerini çözmeye yardımcı olur.

Kadın/erkek dengesizlikleri kendini ifade etmeyen kişileri ya da duygularını açığa çıkarmayan kişileri etkiler. İlgili bir duygu *tükenmişlik* olarak kategorize edilmiştir.

Çoğu kişi karşı cinsle olan yakın ilişkilerinde pek çok sorun yaşar. Çoğu kişi, bu ilişkilerin başarısında duyguların önemli rolünden habersizdir. Örneğin, rahim ve yumurtalık problemlerinde, prostat ya da testis problemlerinde organın kendisi tedavi edilebilir, ama ilgili duygu tedavi edilmeden, tedaviye cevap umulduğu kadar çabuk gelmez. Ciddi problemler, klinik kinezyoloji teşhisinin her faktörünün kullanılmasını gerektirir.

Toprak Elementi: Mide ve Dalak / Pankreas

Toprak elementi yazın sonlarında, mevsim yeşilden sarıya değişirken ve bitkiler erken hasat için hazırlanırlarken baskın hale gelir. Toprak elementinin dengesizlikleri mide ve dalak/pankreas ile ilgilidir. Dengesizlikler her an oluşabilse de, toprak elementi kendini daha çok sonbaharda gösterir.

Mide Duygusu

Mideyle ilgili başlıca duygu *tiksinti*dir. Çoğu zaman, hastalar belli bir durum ya da deneyim hakkında bilmeden tiksinti duyarlar. Mide dengesizliklerinin yüzde onuna ise *umutsuzluk* duygusu neden olur.

Dalak / Pankreas Duyguları

Dalak/ pankreas dengesizliklerinin çoğu *düşük öz saygı*dan kaynaklanır. Öz saygının düşük olması reddedilme duygusundan kaynaklanır. Çin'in Beş Element Teorisi'ne göre, dalak ya da pankreastaki bir yaralanma ya da hasar da öz saygının düşük olmasına neden olabilir.

Dalak alyuvar üretir ve büyük miktarda lenfatik hücre içe-

rir. Ayrıca akyuvarların depolanma ve yenilenme merkezidir. Eğer dalak bir araba kazasında yaralanırsa, yırtılabilir. Çoğu zaman, kişinin kan kaybından ölmemesi için dalağın alınması gerekir.

Dalağın alınmasını takiben, genellikle kişilerde bağışıklık sistemi dengesizlikleri ya da başka problemler oluşur. Bağışıklık sisteminin kötü çalışması ya da otoimmün hastalıklar ve öz saygı arasında bir korelasyon var mıdır? Yeterli özsaygı sağlıklı kalmak için gerekli midir? Yakın gelecekte bu sorular yanıtlanabilir. Vücudun ve zihnin bizim düşündüğümüzden daha fazla bağlantılı olduğunu belirtmemiz şimdilik yeterlidir.

Hastalık ayaklarımızın yere basmasını,
her şeyi doğrudan ve acil olarak görmemizi
sağlar. Hastalık, dikkatli bir tavır geliştirmemiz
için verilen doğrudan bir mesajdır.
CHÖGYAM TRUNGPA, RINPOCHE

Metal Elementi: Akciğerler ve Kalın Bağırsak

Metal elementi dengesizlikleri daha çok sonbaharın sonlarında olur. Metalin özü, yeryüzünün özünden enerji oluşturan erimiş kaya ve minerallerin gücünü simgeler.

Çinliler metal elementindeki dengesizliklerin akciğer ve kalın bağırsağı etkilediğini bulmuşlardır.

Yaşam dağın eteklerinde sürdürülür,
tepesinde değil...
ROBERT PIRSIG

Akciğer Duygusu

Akciğerlerdeki duygusal dengesizlik *yas tutma*dan kaynaklanır ve insanların yüzde doksanını etkiler. Kalan yüzde on ise

*üzüntü*den kaynaklanan dengesizlikleri yaşar.

Sık sık aileden birini kaybeden kişiler, sonrasında bronşit, pnömani ya da soğuk algınlığı yaşarlar. Ayrıca, astım durumlarında genellikle halledilmemiş potansiyel bir yas gizlidir. Çocukluktaki astımda bile, çocuğun hayatında yas tutmasına neden olan olayın ne olabileceği araştırılmalıdır.

Değerlendirme esnasında hastalar genellikle yas tutma ve kızgınlık konularına değinirler. "Babam öldüğünden beri iyi olmadım," ya da "Halamın cenazesini takiben nefes darlığı çekiyorum," gibi şeyler söylerler. Bu ipuçları özel bir şifa bulmak için test yapmayı mümkün kılar. Eğer gösterici kol güçsüz çıkarsa, dengesizliğe hangi homeopatik şifanın iyi geleceğini görmek için birkaç test daha yapmak gerekir.

Stephen'in Hikayesi

Bazen duygusal problemler kendilerini ciddi bir şekilde gösterirler. Stephen her gece yattıktan sonra kontrol edilemez bir şekilde titremeye başlıyordu. Ne kadar sıcak ve örtünmüş olursa olsun, Stephen titremesini durduramıyordu.

Dr. Burt Espy Stephen'in duygusal dengesizliğini klinik kinezyoloji testi ile teşhis etti ve akciğerlerini ve tiroidini tedavi etmeye başladı. Stephen, ancak tedavi ilerlediğinde bu hastalığa neden olan travmayı hatırlamaya başladı.

On yıl önce bir gece, Stephen derin uykusundan çalan bir telefon ziliyle uyanmıştı. Uykulu bir şekilde telefonun ucundaki sesin ona, anne ve babasının bir araba kazasında öldüğünü söylemesini dinlemişti. Stephen yasını sessiz bir şekilde yaşamış, kederini on sene boyunca içinde taşımıştı. Sonunda, yasının fiziksel işareti olan titreme tamamen dayanılmaz hale gelmişti.

Dr. Espy'nin yardımıyla Stephen, ifade etmediği duygularıyla yüzleşmeye başladı. Akupunktur, diyet, chakralarının tedavisi (4. Bölüm'e bakınız) ve uygun bir homeopatik şifa ile

Stephen, vücudundaki adaptasyonlarla bir yığın haline gelmiş negatif duyguları katman katman çıkarıp attı.

Kalın Bağırsak Duyguları

Kalın bağırsağa ait duygusal dengesizlikler en iyi *tutuk* kelimesi ile ifade edilir.

Kalın bağırsaktaki dengesizlikler, bir dizi kural ve prensibe ihtiyaç duyan (bir kilise ya da politik partinin dogmaları gibi) ve bunun sonucunda katılığa gömülen kişileri etkileyebilir. Bu esnek olmayan duygu, daha sonraki zamanlarda bağırsak problemlerine neden olabilir. Dr. Dale'ye göre kalın bağırsakla ilgili diğer duygu *savunmada* olmaktır.

Kalın bağırsağın enerjisi dogmatik ya da zorlayıcı olsa da, bağırsak problemleri olan bazı kişiler bu duyguları göstermeyebilirler (en azından açıkça göstermeyebilirler).

İnsanın doğru tutumu asla statik değildir; bir kere elde edilip sonsuza dek korunamaz. Bu, yaşayan, hareket eden, değişen bir süreçtir.

KARLFRIED GRAF VON DURKHEIM

Su Elementi: Böbrek ve Mesane

Kışın, yeryüzündeki her şey bir natürmort gibi donar, yavaşlar. Vücutta akan her şey de aynı fazı yaşıyor olabilir. Kış, su elementinin böbrek ve mesane dengesizlikleriyle önemli bir korelasyon gösterir.

İnsan vücudunun yüzde yetmiş beşi sudur. Suyun yeterli alımı, dengesi ve atımı iki organa bağlıdır: Böbrek ve mesane. Birlikte vücudun atık sularını ve çözünmüş su ürünlerini filtre eder ve atarlar.

Böbrek Duyguları

Korku böbrek meridyenini etkileyen başlıca duygudur. Fobiler gibi aşırı korkular da (agorafobi, panik atak, yükseklik, su, kapalı yer korkuları) bu kategoriye girerler. Böbrekleri etkileyen birinci duygu korkuyken, ikinci duygu *terör*dür.

Mesane Duyguları

Psikolojik araştırmalarda korku ve kızgınlık birbiriyle yakından ilişkilidir. Bu nedenle, mesane ile ilgili duygunun *sinirli* olmasına şaşmamak gerekir. Sinirli olmak tamamen öfkeli, kızgın olmaktan çok, duygusal olarak bozulmak, üzülmekle ilgilidir. Mesane ile ilgili diğer duygu *çekingenlik*tir.

Böbrek ve mesane ile ilgili olarak korku ele alındığında, pek çok kişi sonuçta idrar kaçırmalarına neden olacak kadar korku duydukları bir olayı hatırlayacaklardır. İnsanların başına o kadar sık gelmemesine rağmen çok sık olarak şakası yapılan "korkudan altını ıslatmak", korku duygusunun böbrek ve mesane ile ilgili olduğuna dair güzel bir metafordur.

Brandon'un Hikayesi

Hastalarımdan biri, normalden daha sık olarak idrara çıkan genç oğlu Brandon için bir tedavi ayarlamıştı. Başlangıçta, Brandon'un tıp doktoru problemi "nörojenik mesane" olarak teşhis etmişti. Tam bir tedavisi olmadığından, problem bir süre yok olduktan sonra tekrar ortaya çıkmıştı.

Brandon'ın annesi oğlunu sorguladığında, Brandon okuldaki çocuklardan birinin ona sert bir tekme attığını sonunda kabul etti. Problem tekrar tekmelenmekten korkmasından mı kaynaklanıyordu? Diğer korku faktörleri nelerdi?

Genç yaşından dolayı, Brandon'un problemi fiziksel değil, duygusal kaynaklı gibi görünüyordu. Bunu kontrol etmek için klinik kinezyoloji testi gerekiyordu. Brandon'un testi home-

opatik böbrek tedavisine olumlu cevap verdi. Birkaç aylık tedaviden sonra Brandon artık semptom göstermiyordu.

Çoğu zaman düşündüğünüz şey haline gelirsiniz.
EARL NIGHTENGALE

BİRİNCİ DUYGUSAL SAVUNMA HATTI

Çin'in Beş Element Teorisi, duyguların, fiziksel vücudun sağlığı ile nasıl bir etkileşim içinde olduğuna dair sorulara önemli cevaplar sağlar. Çin'in Beş Element Teorisi'ne ek olarak, günlük duygusal sağlığınızdan emin olmak için "birinci savunma hattı" olarak alınabilecek bir tedbir, sürekli olarak zihinsel durumunuzu izleyip ne sıklıkta negatif düşünce tabloları yaşadığınızı not etmektir.

Daha sık olarak aynanın karşısına geçip kendinize bakın. Gülümsüyor musunuz, kaşlarınızı mı çatıyorsunuz, yoksa korkmuş mu görünüyorsunuz? Üzücü bir haber aldıktan sonra ya da bitirmeniz gereken stresli bir görevinizin olduğu stresli durumlarda, vücudunuzun nasıl tepki gösterdiğine yakından dikkat edin. Stresli olayları nasıl algıladığınızı ve onlardan nasıl etkilendiğinizi "hissetmeye" başlayın.

Bütün nesillerin en büyük keşfi, insanların zihinsel tutumlarını değiştirerek hayatlarını değiştirebilecekleridir.
ALBERT SCHWEITZER

NEGATİF DÜŞÜNCELER

Sultan Süleyman, "Ölüm ve yaşam, dilin hakimiyetindedirler." demiştir.[5] Bu doğrudur, kelimelerin ve duyguların gücü çok fazladır. Bilinçaltı zihin her şeyi söylendiği gibi algılar.

Her gün kafanızdan geçen düşünceleri dinleyin. Duygusal sağlığınızı etkileyen önemli ipuçları sunabilirler size. Çoğu kişi düşüncelerinden ve söylediklerinden dolayı, hayatlarında gereksiz problemler yaratırlar.

Genç bir hastam olan Tonia, sürekli negatif düşüncelerle meşguldü. Çoğu sabah evinden ayrılırken bir sürü negatif düşünce bombardımanı yaşıyordu: "Sanırım fırını açık bıraktım...Umarım garaj kapısını kapatmayı unutmamışımdır. ...Suyu açık mı bıraktım?..." vb. vb.

Tonia'ya düşüncelerini değerlendirip kafasında daha pozitif bir diyalog yaratmasını önerdim: "Ne kadar güzel bir sabah...Bugün harika bir gün geçireceğim...Bugün sevdiğim bir arkadaşımdan haber alacağım!" Tonia'ya her gün ne düşünürsek, başımıza onun geleceğini hatırlattım.

Birçok açıdan hayat bütün zamanlardan daha stresli ve yoğun bir hale gelmiştir. Genellikle duygularımızı değerlendirecek, üzerlerinde düşünecek onlarla başa çıkmaya yetecek kadar zamanımız olmuyor ya da bu zamanı yaratmıyoruz. Bu duruma hızlı bir çözüm ne olabilir? Ne yazık ki, bir sakinleştirici almak ikinci doğamız haline geldi ve neredeyse kültürel bir norm oldu. Sakinleştirici ilaçların çoğu duygusal problemleri daha da bastırır ve stresle başa çıkma gerekliliğini ortadan kaldırır. Sakinleştirilmiş halimizle, her zamankinden daha hasta bir toplumuz. Ama bu hepimizin değiştirmeye gücünün yeteceği bir durumdur. Birinci adım, bireysel olarak negatif düşüncelerimizin sorumluluğunu almaktır. Bir başka bayan hastam olan Ronnie de sürekli olarak kafasında felaket senaryoları canlandırıyordu. Böbrek problemleri için gördüğü uzun süreli tedavide, sürekli problemlerden oluşan hayat hikayesini "yazdı". Bir felaket diğerini izlemişti.

Bir gün Ronnie panik halinde aradı ve "Bugünkü randevuma gelemem. Dairemde yangın çıktı!" dedi. Bir tiryaki olan Ronnie, sayısız defa sigarayı bırakmayı denemişti. Bu sefer,

yatağında sigara içerken kazayla şilteyi tutuşturmuştu.

Ronnie krizlerle yaşıyordu. Bir kriz diğerini takip ediyordu, çünkü bir kısır döngünün içinde kapalı kalmıştı. İnsanlar neden bu kriz durumlarını yaratırlar? Bilincinde olmadan, problemlerini negatif düşünce süreçlerinden yaratıyor olabilirler ve bu problemler de çevrelerindeki negatif enerjiyi besliyor olabilir.

Bu negatif zihinsel süreç, konsantrasyon ve farkındalıkların hepsi bir araya toplanıp "Bugün ne yanlış gidecek?" beklentisine dönüşmektedir.

Ciltler dolusu güncel araştırma, negatif düşüncelerin vücutta ne gibi fizyolojik değişimler yarattığını anlatmaktadır. Psiko-nöroimmünoloji alanından Dr. Theresa Dale[6], Dr. Joan Borysenko[7] ve diğerlerinin yaptıkları araştırmalar, vücudun negatif bir söze ya da düşünceye tepki verirken laktik asit ve adrenalin salgıladığını göstermiştir.

Dr. Alan Beardall, klinik kinezyoloji ile altta yatan duygusal ve psikolojik durumlara inebilmek için özel el modları geliştirmiştir. Çok kişiliklilik, obsesyon vb. psikolojik durumlar, Dr. Beardall'ın el modları kitabında anlatılan bilgiler kullanılarak araştırılabilir.[8]

Yapabileceğinize ya da yapamayacağınıza inandığınızda haklısınızdır!
HENRY FORD

SAĞLIKLI OLMA KARARI

Who Gets Sick kitabının yazarı Blair Justice'ye göre, kimin hastalanıp kimin hastalanmayacağını pek çok faktör belirliyor.[9] İnançlar, ruh halleri ve düşünceler vücut/zihni pek çok şekilde etkiliyor. Justice'ye göre, "Bize kontrol hissi veren her şey –sevgi, inanç ya da zihinsel olarak başa çıkma vb.–

kendi kendimizi iyileştirme sistemini harekete geçirmektedir."[10] Tarihte ve günümüzde birçok kişi, bu gibi vücut/zihin kontrolüyle içsel iyileştirici güçlerine ulaşmış ve başarılı bir şekilde iyileşmişlerdir.

Yazar Norman Cousin, negatif zihinsel durumlardan kaçınmayı hedefleyen kişisel bir haçlı seferine çıkmıştır. Pozitif düşünce ve duyguların etkilerini, yaşamını tehdit eden bir kolajen hastalığı ve bunu izleyen kalp krizi ile savaşma konusunda aldığı bilinçli kararını anlattığı *Anatomy of an Illness As Perceived by the Patient* ve *The Healing Heart* gibi kitaplarda toplamıştır.[11,12]

Doktorlar hastalarına "Öleceksiniz," dediklerinde, onların ölüm fermanını ilan etmiş olma riskini taşımaktadırlar. "Son aşama...üç-altı ay içinde ölüm" *–bu bir ölüm fermanıdır.* Hastalar bu şekilde programlandığında, onların iyileşmesi nasıl beklenebilir ki? Sağlık profesyonelleri, kendi gerçeklerini baştan yaratmak konusunda kişilerde bulunan "savaşçı" ruhu, iradeyi ve inancı göz ardı etmemelidirler!

Yazar Justice şöyle demektedir, "...genellikle genetik ya da yapısal özellikler vücudumuzun hangi bölümlerinin hastalığa daha yatkın olduğunu belirler."[13] Evet, ama ben ailemde diyabete genetik yatkınlık bulunmasına rağmen, diyabet geliştirmeyeceğime bilinçli bir şekilde karar verdim. Bu negatif zihinsel kurgunun düşüncelerime girmesine izin vermiyorum. Kendimi korumak için tedbirler alıyorum, asla şeker yemiyorum ve sayısız besinsel tamamlayıcı kullanıyorum.

Vücuttaki her çeşit dengesizlik, problem, bozukluk ya da disfonksiyon durumunda, iyileşmenin birincil ve en güçlü adımı, iyileşmek için alınan karardır. Bir ağrı ya da hastalıkla karşılaştığınızda, soğukkanlı, pozitif ifadelerle kendinize "Ben iyileşiyorum. Sağlığım günden güne güçleniyor," gibi telkinlerde bulunun. Ve unutmayın, kendinizi iyileştirebilecek yeteneğe ve güce sahipsiniz.

Gücü hastanın elinden alan tıbbi ortodoks yaklaşımlara ("Bizi dinle ve dediğimizi yap...") izin vermeyin. Doktorlar, hastalarını kendilerine bağımlı hale getirmek yerine, sonucun kendileri değil hastalar tarafından belirleneceğini kabul etmeli ve hastaya da bunu öğretmelidirler.

İYİLEŞMEK İÇİN ZİHNİN KULLANILMASI

Zihninizi kontrol etmeyi öğrenebilir ve böylece rahatlayabilir ve beyin dalgalarınızı değiştirerek vücudunuzu iyileştirebilirsiniz.

Silva Metodu Seminerlerinin başlatıcısı Jose Silva ve insan bilinci ile ilgilenen pek çok araştırmacı, beyin dalgalarının aktivitesini kontrol etmek için zihni kullanmanın ve düşünce süreçlerinin basit metotlarını geliştirmişlerdir.

Frekanslarına ya da saniyedeki devirlerine bağlı olarak dört değişik beyin dalgası vardır: Beta (en yüksek frekans), alfa, teta ve delta (en düşük frekans).

Beta dalgaları düşüncelerimizin çoğunu, bilinçli zihni karakterize ederler. Okuma, yazma, araba kullanma ve çeşitli aktiviteler üzerinde yoğunlaşma beta halindeyken yapılabilir. Rahatladığımızda beyin dalgaları yavaşlarlar. İyileşme sürecine yardımcı olabilmek için, Betadan alfaya (daha yavaş bir beyin frekansına) geçişin gerekli olduğuna inanılmaktadır. Bu geçişi gerçekleştirmek için değişik metotlar kullanılabilir.

Sessizce oturup gözlerinizi kapatarak, yavaş bir müzik dinleyerek, meditasyon yaparak, ve pozitif düşünerek sakin, rahat bir hale gelebilirsiniz. Yüksek anksiyete sahibi kişilerin günde en az bir kere kendilerini alfa moduna sokmaları çok faydalı olabilir.

Bu ve başka rahatlama metotları, Kaliforniya, Pacific Palisades'deki Kanser Danışma ve Araştırma Merkezi'nin sahibi Dr. O. Carl Simonton tarafından başarıyla kullanılmaktadır.

Simonton ve ailesi, yirmi yıldan uzun süredir vücut-zihin tedavisini uygulamaktadır ve bu metotların kanser hastaları üzerindeki başarısını rapor etmişlerdir. (Hastalar kanserli bir tümör ya da kütleyi gözlerinin önünde canlandırır ya da bir kağıda resmederler. Sonra bir makası bu bölgeye göndererek, o alanı kesip çıkarırlar! Başka bir gözde canlandırma alıştırması, hayali akyuvar ordularının gri,güçsüz ve şaşkın kanser hücrelerine saldırdıklarını ve onları öldürdüklerini hayal etmektir.

Zihninizin gözünde yaratmak istediğiniz görüntü, ince değişiklikleri tetiklemeye yardımcı olur. Bu çeşit somut düşünce pratiği, vücutta iyileşme sürecini başlatır. Günde iki-üç kere on-yirmi dakikalık seanslar yeterli olacaktır.

İnsanların beyin kapasitelerinin sadece yüzde 1-14'ünü kullandığı bilinmektedir. Daha geride kullanabileceğimiz büyük bir potansiyel durmaktadır. Zihnimizi daha pozitif bir şekilde kullanarak, hayatımızda daha iyi şeylerin olduğunu göreceğimize inanıyorum.

Vücudun bu bilgeliği ile bağlantı kurmak içingörselleştirme ve hayal etme tekniklerini kullandık; bu tekniklerin kendini iyileştirmede faydalı olduğu binlerce yıldır bilinmektedir:

JEAN HOUSTON

BEYİN VE DUYGULAR

The Amazing Brain adlı kitabında Robert Ornstein, beynin duyguları nasıl etkilediğini açık bir şekilde anlatmaktadır.[14] Fiziksel vücudun, duyguların önemli fonksiyonları ve zihnin sağlamlığı beyne bağlıdır. Bu yüzden, yeterli nörotransmitter üretimi çok önemlidir.

Sağlıklı ve yeterli bir diyet, sağlıklı bir sinir sistemini muhafaza etmek için vücudun nörotransmitter üretmesini sağlayan ham besinlerin kaynağıdır. Yiyecek emilimini iyi yapamayan ya da beyin bozukluklarına genetik eğilimi olan insanlar, nörotransmitter üretimine yardımcı olacak özel besinsel tamamlayıcılar almak ihtiyacını duyabilirler.

Nörotransmitterler, vücudun ürettiği, mesajların sinirler arasında hareket etmesini sağlayan serbest kimyasallardan oluşurlar. Alıcılar, sinir sisteminde bu mesajları alan ve okuyan fiziksel nokta ve yerleri temsil ederler. Her birimizin, nörotransmitter iletişimi ile bilgi göndermemize ve almamıza izin veren kilit ve anahtar mekanizmaları bulunmaktadır.

Sinirlerin fonksiyonlarını tamamlamak amacıyla beyinde, alıcılara birebir uygun şekilleri olan nörotransmitterler bulunmaktadır. Bu kilit ve anahtar mekanizmaları, sinir sisteminin optimum seviyede çalışmasını sağlarlar. Eğer vücut, doğru ölçü ve şekilde nörotransmitter üretemezse, alıcı onun taşıdığı mesajı alamayacak ve görevini tamamlayamayacaktır. Bu görev, iyi bir ruh hali sağlamak, soğukkanlı olmak, depresyonu önlemek ya da başka fonksiyonları içerebilir.

Nörotransmitterler hem uyarıcı hem de kısıtlayıcı ileticileri içerirler. Uyarıcı ileticilerden asetilkolin, bütün kas hareketleriyle birlikte otonom sinir sistemini düzenler. Diğer uyarıcı nörotransmitterler, norepinefrin, dopamin ve serotonindir.

Polipeptitler gibi kısıtlayıcı ileticiler, sinir fonksiyonlarını engeller ya da yavaşlatırlar. Bu fonksiyon çok önemlidir, çünkü bazı mesajların ulaştırılması gerekirken, bazıları da tutulmalıdır. Beyinde belli aminoasitlerin eksikliği anksiyete, depresyon, fobiler ve manik bozukluklara neden olabilir.

ANKSİYETE VE DEPRESYON

Tyrosine adlı amino asidin, depresyonun tedavisinde önemli bir nörotransmitter yapı taşı olduğu kanıtlanmıştır. Tyrosin B_6, folik asit, niasin, bakır ve C vitamininden oluşmuştur. Beyindeki tyrosine üretimi için, başka besinlerle birlikte, bu besinsel bileşenlerin belli miktarları da gereklidir.

Beyin ve duygusal fonksiyonları oluşturan diğer amino-asitler şunlardır: L-Glutamin (alkolizmin tedavisinde kullanılmaktadır), L-Aspartate, GABA (gama-aminobutirik asit, B_1 ile birlikte anksiyete ve panik atağın engellenmesinde kullanılan, iyi araştırılmış bir önleyici faktör), Taurine ve Glycine. İnositol de diğer amino asitlere yardımcı olan önemli bir beyin tamamlayıcısıdır.

Beyindeki eksiklikler düşünceleri değiştirir. Bu yüzden, besinsel eksiklikler çoğu zaman duygusal problemlere neden olurlar.

İçimde temiz bir kalp yarat Tanrım
ve içimde doğru ruhu canlandır.
İLAHİLER

Christine'nin Hikayesi

On altıncı yaş gününden hemen sonra Christine arabasını kullanırken ani ve açıklanamaz bir korkuya kapıldı. Kalbi çarpıyor, kan beynine toplanıyordu; kendini bayılacakmış gibi hissetti. Zar zor arabayı yolun kenarına çekti ve yüzü kızarmış ve güçsüz bir şekilde titreyerek öylece oturdu.

Tıp kliniğindeki doktorlar şaşırmışlardı: "Emin değiliz, ama sinirlerden olmalı," dediler Christine'nin ebeveynlerine. Daha fazla test yapmadan, Christine'yi ilk sakinleştirici hap şişesiyle birlikte eve yolladılar.

Hayatı boyunca Christine açıklanamayan korku epizotları

yaşamaya devam etti. Kalabalıklardan kaçınmayı, odaların güvenli köşelerinde durmayı öğrendi. Hiçbir uyarı yapmadan onu kontrolüne alan korku epizotlarını yaşamaktan korktuğu için restoranlara gitmeyi bile bıraktı.

Sonunda Christine, ona özen gösteren genç bir adama aşık olup evlendi. Evliliğinin ilk ayları rüya gibiydi; sonra bir şeyler değişmeye başladı. Christine kocasının her hareketini fark etmeye başladı. Çok yüksek sesle konuşuyordu. Çok fazla gülüyordu. Kendini o kadar rahatsız hissediyordu ki, onunla aynı odada oturmak bile zor geliyordu. Yavaş yavaş Christine yeni bir fobi geliştiriyordu, evliliğini bitirebilecek bir fobi.

Umutsuz bir şekilde Christine yardım arıyordu ve aynı zamanda semptomlarını örtmek için gittikçe daha fazla sakinleştirici alıyordu. Bir an önce gerçek bir tedavi bulması gerektiğini biliyordu. Panik atakları ciddi fobilere dönüşmüştü ve artık tamamen sakinleştirici ilaçlara bağımlıydı.

Christine tüm enerjisiyle okumaya başladı. Yüzlerce beslenme kitabı ve araştırma okudu. Özellikle amino asit tamamlayıcıları ve onların anksiyete ve panik atak durumlarında nörotransmitter üretimi üzerindeki etkileriyle ilgileniyordu. Sonunda cevabı buldu.

Christine, ortomoleküler terapide uzmanlaşmış bir naturopatik doktora danıştı. Doktor ona günde beş defa 500'er mg'lik GABA,Taurine ve Glycine almasını salık verdi. Ayrıca diyetini B-kompleks vitaminleri ve sıvı Choline ile destekledi. Ayrıca, bütün amino asitlerin dengeli bir kombinasyonundan oluşan ve ekstra magnezyum, kalsiyum ve C vitamini içeren 1.000 mg'lik bir kapsül de alıyordu.

İyileşmeye olan inancı, azmi ve kararlılığı ile Christine tedaviyi buldu. Artık panik atakları ve fobileri yok oldu. Artık sakinleştirici almıyor, evliliği her zamankinden daha iyi gidiyor ve kocasıyla ilk çocuklarını bekliyorlar. Sonunda, hayatı bütün o korkulardan kurtuldu.

Beslenme ile ilgili problemleri ortalama insana göre çözmeye çalışırsak, sürekli bir karmaşaya gömülürüz, çünkü 'ortalama insan' kavramı zaten bir karmaşadır. Böyle bir insan yoktur.

DR. ROGER J. WILLIAMS,
BESLENME UZMANI

AMİNOASİTLER VE DİYET

Şaşırtıcı araştırma sonuçları, aminoasit terapilerinin gelecekteki bir numaralı besin tedavileri olacağına işaret etmektedir. Bir gün bu terapiler sakinleştiriciler yerine kullanılabilir. Bununla birlikte, daha fazla bilgi elde edinilene kadar besinsel eksikliklerden kaynaklanan duygusal problemlere cevap arayışı devam edecektir.

Vücut 22 temel aminoaside ihtiyaç duyar. Çeşitli tam tahıllar, fasulye ve baklagiller, soya, sebze ve biraz proteinden oluşan dengeli ve sağlıklı bir diyet, yeterince aminoasit sağlayacaktır.

Bu yiyecekler yeterli ve dengeli beslenme sağlar ve nörotransmitterler için gerekli yapı taşlarını içerirler. Eğer ek aminoasit tamamlayıcıları gerekirse, doğru dozaj ve bileşimi biliyor olmanız gerekir. Elbette, klinik kinezyoloji değerlendirmesi, her kişiye özgü tamamlayıcı programını belirlemek için en iyi yoldur. "Bundan bu kadar mg al," demek herkese fayda sağlamaz. Her bir kişinin vücudunun ve fizyolojisinin o anda nasıl cevap verdiği önemlidir. Bir ay önce ve sonra, testin sonucu farklı çıkabilir. Duygusal stres altındaki bir kişi, daha fazla nörotransmitter kullanır. Hastalıklar, yaşam tarzı, diyet ve duygular gibi faktörlerin hepsi test sonuçlarını etkiler.

DUYGULARIN ENERJİSİNİN TEST EDİLMESİ

Duygular, birçok fiziksel ve enerjik sağlık problemi üzerinde etkili olmaktadırlar. Yüzeyin altındaki ifade edilmemiş duygular, enerjik kas testi hariç, fark edilebilecek şekilde kendilerini belli etmezler. Fiziksel problemleri için tedavi gören kişiler duygusal problemlerini başkalarına ve kendilerine karşı kabul edebilirler ya da bilinçli ya da bilinçsiz olarak bu bilgiyi saklayabilirler.

Klinik kinezyoloji, acıyan bir diz ya da bilek gibi fiziksel dengesizlikleri değerlendirmek için kullanıldığı gibi, sağlığı etkileyen "acılı" duygusal noktaları ortaya çıkarmada da yardımcı olabilir.

Gizli duygusal problemleri ortaya çıkarmak için enerjik kas testini kullanmanın yollarından biri, test edilen kişiye, Dr. Theresa Dale tarafından Çin'in Beş Element Teorisi'ne dayanılarak hazırlanmış olan biz dizi soruyu sormaktır.

ORGAN-DUYGU SORU LİSTESİ

Bu test zihinsel seviyede yapılmaktadır. Bu yüzden sözsel bir cevaba gerek yoktur. Bu nedenle, sadece kas testi cevabına bakıyoruz.

Duygularla ilgili herhangi bir teste başlamadan önce, test edilen kişiye uzanmasını ve gösterici kolunu yukarı kaldırmasını söyleyin. İlk olarak şu soruyu sorun: Şu an zihnine/vücuduna bu soruları sormam uygun mudur?

Soru + Kas testi + Güçlü kol = Evet, teste devam et.
Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Hayır, teste şimdi devam etme.

Eğer test edilen kişinin vücudu teste devam etmenin uygun olduğunu "söylerse", aşağıdaki soruları sakin ve açık bir şekilde sormaya başlayın. Test soruları organ/duygu korelasyonlarına dayalı olmakla beraber, test edilen kişi organlarından hiçbirine terapi lokalizasyonu yapmamalıdır. Serbest el kişinin yanında rahat bir şekilde uzanmış olmalıdır.

Her bir soru sorulduktan sonra, testi yapan kişi aynı anda kas testini yapmalı ve kas cevabının güçlü mü güçsüz mü olduğunu not etmelidir. Biz kas testi cevabını arıyoruz. Eğer sorulan soru düşünce akışını, konuşma ya da bir duygunun söze dökülmesini tetiklerse, kişi duyguları hakkında konuşmaya teşvik edilmelidir. Bunun kendisi bile terapötik olabilir.

Sorulacak sorular ve ilgili organlar aşağıda listelenmiştir:

İnce Bağırsak Sorusu: *Kendini kolayca incinebilir hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = İnce bağırsağı etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Tiroid/ Böbrek Üstü Bezleri Sorusu: *Kendini kafası karışık hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Tiroid/adrenali etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Kalp Soruları: *Kendini üzgün hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Kalbi etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Hipotalamus Sorusu: *Duygularını kolayca ifade edebiliyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Hipotalamusu etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Mide Sorusu: *Tiksinti hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Mideyi etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Dalak / Pankreas Sorusu: *Kendine saygın yüksek mi?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Dalak/pankreası etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Akciğer Sorusu: *Yas tutuyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Akciğeri etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Kalın Bağırsak Sorusu: *Kendini tutuk hissediyor musun? Başkalarına tahammülün var mı?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Kalın bağırsağı etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Mesane Sorusu: *Bir şeyden dolayı sinirli misin?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Mesaneyi etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Böbrek Sorusu: *Korku hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Böbreği etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Safra Kesesi Sorusu: *Gücenik hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Safra kesesini etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Karaciğer Sorusu: *Kızgınlık hissediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Karaciğeri etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Erkeklik / Dişilik Organı Sorusu: *Sevdiklerine karşı duygularını ifade ediyor musun?*

Soru + Kas testi + Güçsüz kol = Erkeklik ya da dişilik organlarını etkileyen duygusal dengesizlik
Soru + Kas testi + Güçlü kol = Duygusal dengesizlik yok.

Bu, kişinin derindeki duygularına ulaşmakta kullanılabilecek basit bir metottur. Eğer test ettiğiniz kişiyle yakınsanız, ona duygusal sorunlarından bazılarının listesini yapmasını söyleyin ve kendi gözlemlediklerinizi de bu listeye ekleyin.

Klinik kinezyoloji testi sonucunda, güçsüz kol kas cevabı ile duygusal bir dengesizlik açığa çıktığında, bir pratisyenden daha başka testler ve nöro-duygusal ya da başka homeopatik şifalar gibi uygun tedavi önerileri için yardım alın.

Hayatın sizin hayatınız olması için, tek gereken hayatınızdaki olaylara sahip çıkmanızdır.
FLORIDA-SCOTT MAXWELL

ESENLİK İÇİN

Geçmişi çözebilir, çevrenizde pozitif enerji yaratabilir ve mucizevi zihin ve vücudunuz üzerinde tekrar güç sahibi olabilirsiniz. Bu yolculuğa, yeterli öz saygı hissiyle, zamanınızı, enerjinizi ve bütün duygularınızı sarf ederek, zihinsel ve fiziksel sağlığınızı koruyabileceğinizi fark ederek başlayın.

Fiziksel ve duygusal problemleri gerçek anlamda çözmek demek, sağlık ve iyileşmenin spiritüel yönlerini de anlamak ve göz önüne almak demektir. Spiritüel seviyedeki dengesizliklerin, genellikle duygusal ve fiziksel sağlık üzerinde ani etkileri vardır. Dördüncü bölümde, *İlahi Enerji*nin vücutta chakralar olarak bilinen enerji merkezlerini nasıl etkilediğini ve iyileştirdiğini göreceğiz.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Borysenko, Joan, Ph.D. *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Optimism.* New York: Warner Books, 1993.

Borysenko, Joan Ph.D. *Minding the Body, Mending the Mind.* New York: Bantam Books, 1988.

Connelly, Diane Ph.D. *Traditional Acupuncture: The Law of the Five Elements.* Columbia, MD: The Centre for Traditional Acupuncture, Inc., 1994.

Cousins, Norman. *The Healing Heart.* New York: Norron, 1983.

Cousins, Norman. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient.* New York: Norton, 1979.

Goleman, D. *The Meditative Mind.* Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, Inc., 1988.

Justice, Blair, Ph.D. *Who Gets Sick.* Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, Inc., 1988.

Hunt, Douglas M.D. *No More Fears.* New York: Warner Books, 1988.

Matsumoto, Kiiko and Birch, Stephen. *Five Elements & Ten Stems: NonChing theory, diagnosis, and practice.* Brookline, MA: Paradigm Publications, 1989.

Ornstein, Robert. *The Amazing Brain.* Boston: Houghton-Mifflin, 1984.

Pelletier, Kenneth. *Mind As Healer, Mind As Slayer: A Holistic Approach to Preventing Stress Disorders.* New York: Delacorte Press/ St. Lawrence, 1977.

Philpott, W.H. and Kalita, Dwight D. *Brain Allergies.* New Canaan, CT: Keats Publishing, 1987.

Sahley, Billie Jay Ph.D. *The Anxiety Epidemic*. San Anronio, Texas: Pain & Srress Therapy Center Publications, 1994.

Steadman, Alice. *Who's The Matter With Me?* Marina Del Rey, CA: DeVorss, 1977.

Weil, Andrew M.D. *Natural Health, Natural Medicine: A Comprehensive Guide to Wellness and Self-care*. Boston, MA: Houghton Mifflin, 1990.

4. BÖLÜM

İlahi Enerji: Chakralar (Şakralar)

Ofisimin bekleme salonunun duvarında, benim tasarladığım makrame bir duvar süsü asılıdır. Sıkı bir şekilde örülmüş "manzara", hayatın akan enerjisini sembolize eder: Dağın tepesinde eriyen karlar, yüksek doruklardan akar, şelalelerden dökülür ve derinlerde dönen enerji girdapları oluştururlar. Orada hayat suyu hızla akarak bir dağ gölüne ulaşır. Bu dağ gölünden damlayan sular, su zambaklarının yaprakları etrafında ufak bir gölcük oluştururlar ve son olarak su pek çok kola ayrılarak akmaya devam eder. Sonu gelmeyen seyahati sırasında enerji nehri sürekli akmakta ve değişmektedir.

Suya benzer şekilde, chakralar olarak bilinen vücudun spiritüel enerji merkezlerindeki enerji de yukarıdan aşağı doğru akar. Bu enerjinin bir kısmı zihni aydınlatmak için "dorukta kalır"; bir kısmı ise kalbi açmak için "dağ göllerinde", bir kısmı ise bütün vücudun fiziksel sağlığını dengelemek için "gölcükte" kalır; bir kısım enerji ise Yeryüzü'ne ve orada yaşayanlara hizmet etmek için sürekli olarak akar.

En güzel olan, organik bütünlüktür, yaşamın ve şeylerin bütünlüğüdür, evrenin ilahi güzelliğidir. Onu sevin, sadece insanı değil.
ROBİNSON JEFFERS

CHAKRA DENGESİZLİKLERİNİN İYİLEŞTİRİLMESİ

Vücut, fiziksel vücudun bütün bölümlerine bağlanan chakralardan ("yaşam enerji merkezleri") oluşmuştur. Chakralar fiziksel olarak görülebilir olmasalar da, varolduklarının kanıtı, asırlardır süregelen dini, metafizik, ezoterik ve spiritüel geleneklerden gelmektedir.

Chakraların açıklanması ile ilgili değişik yaklaşımlar, eski doğu mistisizminde, Avustralya aborjinlerinin biliminde, Amerikan yerlilerinin hikayelerinde ve Hıristiyan ve Musevi ezoterik doktrinlerinde bulunmaktadır. Değişik bakış açılarına rağmen, bütün yaklaşımları "ruhsal vücut" kavramında birleştiren genel payda şudur: Tanrı'nın bu görünmeyen İlahi Enerjisi ile iyileşme sağlamak için bilgi edinme ve pratik yapma süreçlerinden oluşan bir ruhsal gelişim gereklidir.

Duygusal problemler, travmatik olaylar ya da yaşam tarzında rahatsızlıklar ortaya çıktığında, enerji dengesizlikleri chakralar yoluyla vücudu etkilemeye başlayabilir ve belli organ ve meridyen sistemlerinde rahatsızlıklara neden olabilirler.

Bu bölümün pratik amacı, chakralardaki dengesizliklere yol açabilecek daha derinlerdeki duygusal rahatsızlıkları incelemektir. Büyük olasılıkla başlangıcı çocukluğumuza dayanan içimize işlemiş ya da uzun süreli duygular, genellikle chakralardaki rahatsızlıkları koruyan ya da arttıran kişilik ya da davranış şekli değişikliklerine neden olurlar.

Vücuda denge ve uyumunu tekrar kazandırmak için, bir

kişinin chakralardaki enerji tıkanıklıklarının giderilmesinde "enstrüman" ya da kanal görevi görmesi gerekir.

Elektromanyetik vücudun değişik yüzleri, değişik terapilere cevap verirler. Çoğu terapi sadece fiziksel vücudu iyileştirirken, diğerleri düşünce ve duyguları iyileştirir ve bir kısmı da ruhsal vücudu iyileştirir. Bazı kişiler, sağlığın tamamen bu seviyeye bağlı olduğunu düşünmektedirler.

Önde gelen yazar, durugörü (clairvoyance) sahibi ve bir chakra araştırmacısı olan C.W. Leadbeater de dahil olmak üzere pek çok kişi, bütün hastalıkların kökeninin derin spiritüel seviyelerde yattığına inanmaktadır. Biz de bu bağlamda, vücudun enerji sisteminin tamamının iyi olmasında, chakraların spiritüel rolünün önemini açıklamaya çalışacağız.

The Body of Light'ın yazarları olan John Mann ve Lar Short, "Bir enerji merkezi bir çiçek goncası gibidir. Eğer ona iyi bakılır ve gerekli güneş ışığını alırsa, gonca açılarak bir çiçeğe dönüşür," demektedirler.[1]

Bu bölümde aşağıdaki konulardan bahsedilecektir:

- Vücudun ruhsal bahçesinin keşfi ve her bir chakranın temel özellikleri.
- Chakra enerjisinin ya da ışığının dolaşımı, chakra dengesizliklerinin açılmasına ve iyileşmesine nasıl katkıda bulunmaktadır.
- Dr. Alan Beardall'ın, Bach Çiçek Şifaları'nı katarak klinik kinezyolojiyi geliştirmesi, derinlerdeki ruhsal dengesizliklerin daha doğru bir şekilde test edilebilmesini nasıl sağlamaktadır.
- Bach Çiçek Şifaları ile chakraların tekrar canlandırılması ve iyileştirilmesi konusunda spesifik egzersizler ve kendi kendinize uygulayabileceğiniz testler.

Pozitif enerji ile vücudumuzu
tekrar yaratma fırsatına
sahibiz.

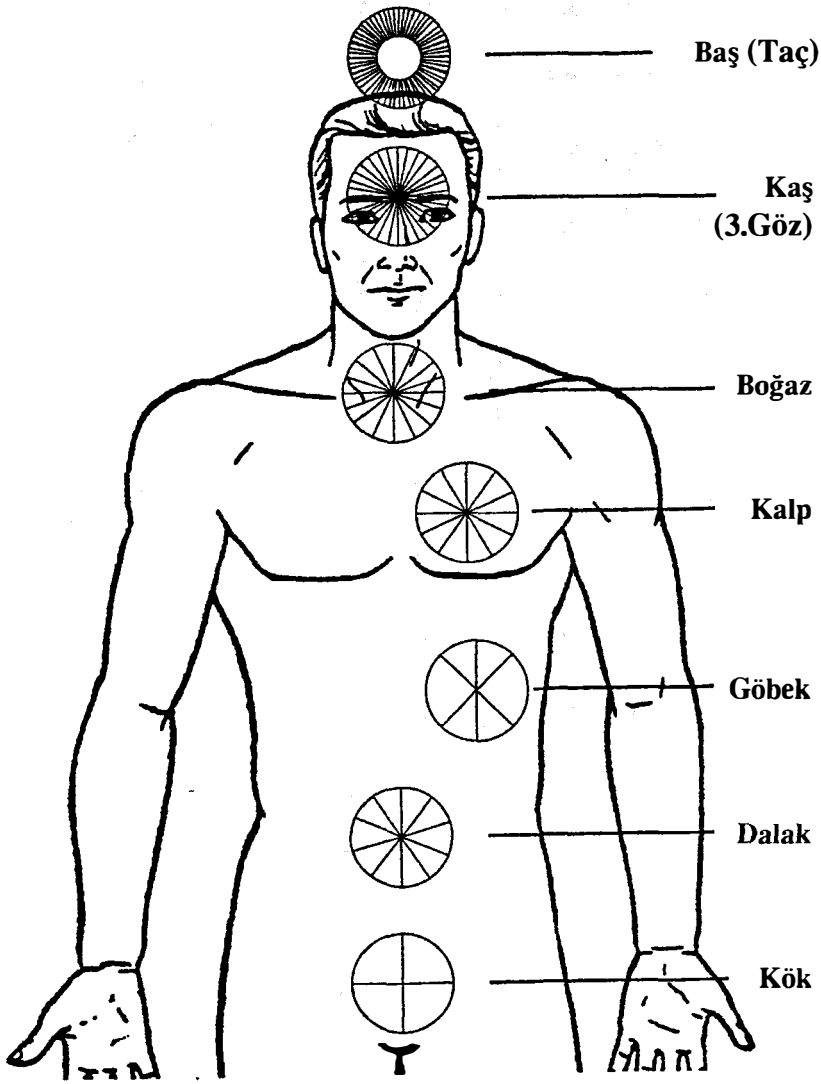
TARTHANG TULKU

CHAKRALAR

Eski Hint sanskritçesinden gelen *chakra* kelimesi "çark" anlamına gelmektedir. Sembolik olarak "kader çarkı" ya da hayat ve ölüm ile ilişkili olsa da, klinik kinezyoloji teşhisinde chakralar, bir dizi tekerleğe benzer enerji girdapları ile ilişkilendirilirler. Çinliler chakraları, pek çok taç yaprağı olan spiritüel ya da ilahi çiçeklere benzetmişlerdir.

Chakralar, eterik ya da spiritüel vücuttaki fark edilmesi güç enerji merkezlerini temsil ederler. Fiziksel vücuttan ayrı olarak, salgı bezi ve sinir sistemlerinden gelen psişik ve iyileştirici enerjinin kanallarıdırlar. Bu yaşamsal kuvvet, vicdanı ve "aura" ya da eterik vücudu içine alır ve bilincin fiziksel, psişik, süperfiziksel ya da ancak durugörü ile görülebilen hallerini birbirine bağlar.

Vücuttaki başlıca yedi chakra, fiziksel vücutta yer alan, ama fiziksel vücudun dışına uzanan bir enerji gücünden oluşur. Chakralar omurganın değişik seviyelerinde (ve genellikle bir organla birlikte) bulunmaktadırlar. Chakra enerjisi vücudun ön tarafının birkaç santimetre dışına yansır ve vücudu sararak vücudun arka tarafından akar.



CHAKRALAR

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981

Vücudu bir yük gibi arkanızdan sürükleyerek cennete ulaşmaya çalışmaya gerek yoktur... vücudun kendisini bunun için bir araç olarak kullanın.
GAY HENDRİCKS

CHAKRALARIN TANIMLANMASI

Sadece durugörü sahibi kişilerce görülebilen chakralar, renkli ışık çarkları olarak görünürler ve merkezlerinin parlaklığı ve renk tonu farklıdır. Her bir aktif chakra, onlara diğer chakralardan ve güneşten gönderilen *yaşamsallık* tipi ile yakından ilişkili bir renk içerirler.

Çinlilerin Beş Element Teorisi'ne benzer şekilde, her bir chakra belli bir elementle ilişkilidir: Toprak, su, ateş, hava ya da eter (zihin). Bu elementler katı, sıvı, yanıcı ya da gaz halinde, hava ve eterik formlarda bulunurlar. Ayrıca her bir element bilincin artan seviyelerini temsil eder. Örneğin, toprak elementinden bir chakra en düşük bilinç seviyelerini, "eter" elementinden bir chakra ise en yüksek, en gelişkin seviyeleri temsil eder.

Chakra enerjisi araştırmalarında uzman olan C.W. Leadbeater, chakranın genel görünüşü anlamak için, kişilere kendilerini, örneğin gündüz sefası (*convolvulus purpureus*) gibi bir çiçeğin çan şeklindeki içine bakıyorken hayal etmelerini tavsiye etmektedir.[2]

Chakra enerji merkezleri, vücudun yedi ayrı merkezinde dönen enerji girdaplarına benzetilebilir. Ayrıca Leadbeater chakraları tanımlarken şöyle der: "...chakralar, yüksek dünyadan bir gücün sürekli içine aktığı açık bir ağızdır.[3] Bu enerji akışı olmasaydı, fiziksel vücut varolamazdı."[4]

KUNDALİNİ ENERJİSİ

Kök chakra, enerjinin oturduğu yeri temsil eder ve hayata yayılan temel kuvvettir. Hindu dini bu kökü, *Kundalini* enerjisinin rezervi olarak görür. Kundalini'nin, vücudun merkezi özünden, fiziksel olarak omurgayla ilişkili olarak doğduğuna inanılır. Enerji, *Sushumna* adı verilen, omuriliğin kemikli kanalındaki oyuktan yukarı yükselir. Bu fiziksel kanal ayrıca, vücudun periferal omurga sinirlerinin beyinle iletişim kurduğu merkezi elektriksel sistemi de oluşturur.

Kundalini enerjisi, Sushumna kanalının bobin şeklindeki iki yolu boyunca bir yılan gibi yükselir: *Ida* (dişi) ve *Pengala* (erkek). Daha sonra temel Kundalini enerjisi İlahi Ruhun Gücü'nden (ya da Tanrı'dan) gelen İlahi enerji akımları ile birleşir. Bu akım, birbirine karışan enerjilerin bir girdap oluşturmalarına neden olan bir baskı yaratır. Ida ve Pengala'daki enerjiler vücutta yükselirken birbirleriyle çakışırlar ve her bir pozitif ve negatif çakışma noktası bir chakra "çiçeği" yaratır.

GÜMÜŞ KORDON

Sanskrit öğretilerinde, insan ruhunu Tanrı'ya (Ulu Güç ya da Ruhsal Öz de denebilir) bağlayan "gümüş bir kordondan" bahsedilir. Bu ilahi enerji başın üstünden (taç chakradan) aşağı doğru akar. Sushumna enerjisinin bir uzantısı olan "gümüş kordon" ruh ve vücudu birbirine bağlar.

Kundalini yoga ya da meditasyonunun uygulayıcıları, Kundalini enerjisinin omurganın dibindeki kök chakradan taç chakraya ve oradan da ilahi ruh ve ruhsal gerçekliğe doğru hareket ettirilmesi ile ilgili teknikler öğretirler.

CHAKRALAR NASIL ÇALIŞIR?

Çoğu spiritüel geleneğe göre, chakralar herkeste benzer biçimde çalışır. Bununla birlikte Leadbeater'in görüşüne göre, ruhsal olarak gelişmemiş bir kişide chakralar, görece ağır bir hareketle, sadece gerekli kuvveti oluşturmaya yetecek bir girdap meydana getirerek dönmektedir. Buna karşın, ruhsal açıdan evrilmiş bir bireyde ise çok daha fazla miktarda enerji "çiçeklerden" geçer ve ek yetenek ve olasılıkları ortaya çıkarır.

Doğal olarak üç gruba ayrılan chakralar hayatın düşük, orta ve yüksek yönlerini simgeler (ya da sırasıyla, fizyolojik, kişisel ve ruhsal yönlerini). Bazı kişiler, güç merkezlerinin her bir taç yaprağının, ahlaksal bir özelliği temsil ettiğine inanmaktadır. Buna göre, o özelliğin gelişimi, o merkezin harekete geçmesini sağlamaktadır.

SPİRİTÜEL BAHÇENİZ

Chakra enerjisini deneyimlemek için, kendi vücudunuzun ruhsal bahçesinde bir gezintiye çıktığınızı düşünün. Gözünüzde bunu canlandırmayı kolaylaştırmak için, en sevdiğiniz türde bir bahçeyi düşünün: Bir İngiliz bahçesi ya da yabani çiçeklerle dolu bir çayır.

Bir arkadaşınızdan aşağıdaki yedi chakra tanımını size okumasını rica edin. Huzurlu bir şekilde uzanın ve her bir "çiçeğin" kokusunu hissettiğinizi hayal edin. Bahçenizin patikasında huzurla "yürürken":

- Vücudunuzdaki her bir chakra enerji merkezinin (ya da ruhsal çiçeğin) yerini bulun.
- Elinizi vücudunuzda chakranın bulunduğu yerin yaklaşık 3-5 cm üzerinde tutun.
- Her bir dönen "çiçeği" gözünüzde canlandırırken derin derin nefes alıp verin.

- Spiritüel enerjiniz ve hissettiğiniz semptomlar arasındaki ilişkiyi fark edin.
- Yol boyunca her bir "çiçeği" hissederken, bütün enerji duyumları (sıcaklık ya da soğukluk hissi) üzerinde kısaca odaklanın.

Chakraların birinin diğerlerinden daha iyi ya da daha kötü olduğuna inanmıyorum. Bütün vücudun kutsal bir daire olduğunu hissediyorum.

TSULTRIM ALLIONE

KÖK CHAKRASI

Omurganın dibinde bulunan kök chakrası ya da *Muladhara*, en alttaki temel chakradır. Ayrıca ruhsal özün en az gelişmiş bölümünü simgeler: Etin cisimleşmesi, rejenerasyon ve fiziksel üreme fonksiyonları.

Kök chakrası eski yogi meditasyon ritüellerinin odağı haline gelmişti. Belli nefes alıp verme teknikleri ve diğer pratiklerle Kundalini enerjisinin omurga boyunca yükselmesi teşvik ediliyordu ve böylece bu pratiği yapan kişinin bilinç seviyesinin yükselmesi hedefleniyordu. Bu aynı spiritüel arayış, keşişlerin bekar kalma geleneğini de başlatmıştır. Bu dayanışma tecrübeleri, onların kendi spiritüel doğalarının anlaşılması zor özüne odaklanmalarına izin vermiş ve spiritüel inançları (ya da Yaratıcı) ile kendileri arasındaki bağı daha iyi anlamalarını sağlamıştır.

Fiziksel olarak kök chakrası anüs ya da rektuma yakın olarak bulunur ve kuyruksokumu kemiği ve koksikse (paldım kemiğine) bağlıdır.

Kök chakrası dengesizliği ile ilişkili semptomlar, yumurtalık ya da erbezlerindeki glandular problemleri içerir:

- Kadınlarda yumurtalık problemleri
- Erkeklerde testis problemleri

Diğer kök chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Kök chakrası rengi: Alev turuncusu/kırmızısı
- Element: Toprak
- Negatif duygu: Korku
- Spiritüel taç yaprakları: Dört

DALAK CHAKRASI

Özellikle ışıyan, parlayan, güneşe benzer bir chakra olan dalak chakrası (*Swadisthana*) vücudun orta çizgisinin hafifçe solunda, dalağın üzerinde olabilir. Leadbeater'in araştırmalarına göre dalak chakrası "... güneşten gelen *yaşamsallığın* özelleşmesine, dağılımına ve alt gruplara ayrışmasına..." adanmayı temsil eder.[5]

Fiziksel olarak dalak chakrası birinci bel omurlarına ya da kaburga kemiklerini çevreleyen bölgeye denk gelir. Dalak chakrasındaki enerji dengesizlikleri aşağıdaki bölgeleri etkiler:

- Adrenal bezleri
- Bağırsaklar

Diğer dalak chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Dalak chakrası rengi: Gül kırmızısı
- Element: Su
- Negatif duygu: Aşırı arzu, şehvet, bağımlılık
- Spiritüel taç yaprakları: Altı

Dalak chakrasının su elementi ile ilişkisi dolayısıyla, chakra dengesizlikleri genellikle aşırı susuzluk ve kuruluğa yol açan anormallikleri tetikler. Ayrıca, adrenal bezleri ve

böbrekler yakından ilişkili olduğundan, dalak chakrası dengesizlikleri de böbrekle ilişkili olmaya eğilimlidirler.

GÖBEK CHAKRASI

Göbek chakrası (*Manipura*), solar pleksus olarak bilinen bölgede, göbek deliğinin 5-7 cm. üzerinde bulunur. Solar pleksus kelimesi İngilizce güneş demek olan sun kelimesinden gelmektedir ve bizim güneş sistemimizin merkezini tanımlar.

Güneş ışınları genellikle bütün vücut boyunca gittikçe genişleyerek ışıyan daireler halinde resmedilirler. Birçok enerji refleks noktası hem solar hem de yardımcı bir pleksusa (ağa) sahiptir. Solar pleksus vücudun yerçekimi merkezini temsil eder. Ayakları yere basan ya da "merkezde olan" birinden söz edildiğinde, solar pleksusu dengeli, toprakla uyumlu bir ilişki içindeki bir kişi kastedilmektedir.

Pleksus, mesajları iletmek için bir grup halinde bir araya gelen küçük sinirlerin toplandığı yeri ifade eder. Başka sinirler de pleksusta kesişir ve değişik yönlere doğru dallanıp budaklanırlar.

Birçok sinirsel dürtü çeşitli yönlerden gelir ve bir noktada toplanır. Enerjik mesajlar bir sinirden gelir, o noktada inip son duraklarına varmak üzere başka bir sinire transfer olurlar. Çoğu sinir tek bir merkezi noktadan, yani solar pleksustan geçer ve mesajlarını birçok değişik yöne iletirler.

Göbek chakrasındaki enerji dengesizlikleri aşağıdaki rahatsızlıklara neden olur:

- Pankreas problemleri
- Karaciğer problemleri
- Kendine acımaktan kaynaklanan mide problemleri

Diğer göbek chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Göbek chakrası rengi: Yeşil

- Element: Ateş
- Negatif duygu: Kızgınlık
- Spiritüel taç yaprakları: On

KALP CHAKRASI

Kalp chakrası (*Anahata*) kalbin üstünde yer alır; fiziksel olarak sternum (göğüs kemiği) ile ilgilidir. Kalp chakrası ayrıca timüs bezi ile olan bağlantısından dolayı Timüs Chakrası olarak da anılabilir.

Diğer kalp chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Kalp chakrası rengi: Sarı/altın rengi
- Element: Hava
- Negatif duygu: Hırs
- Spiritüel taç yaprakları: On iki

Göğüs ağrıları genellikle fiziksel nedenlerden kaynaklanır. Bununla birlikte, başlangıçta bir kalp chakrası dengesizliği, fiziksel olarak kalbin dengesini kaybetmesine neden olmuş olabilir. Duygusal travma ve şoklar chakraların dengesini kaybetmesinin başlıca nedenidir.

Her bir duygu bir enerji alanıdır. Hoş bir duygu, büyüyebilecek bir enerjidir. Sinirlilik, yıkıcı bir duygudur. Farkındalık ışığı altında sinirlilik enerjisi büyüyebilecek bir enerjiye dönüştürülebilir.

THICH NHAT HANH

BOĞAZ CHAKRASI

Beşinci chakra olan boğaz chakrası (*Vishuddha*) fiziksel olarak boyun ve gırtlak ile ilgilidir. Bu chakra ile ilgili iç salgı bezi tiroid olduğundan, bazen tiroid chakrası olarak da anılır.

Diğer boğaz chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Boğaz chakrası rengi: Gümüşümsü, parıldayan mavi (suyun üstünde ışıyan ay ışığı gibi)
- Element: Eter (ya da zihin)
- Negatif duygu: Gurur, egotizm, keder
- Spiritüel taç yaprakları: On altı

Boğaz chakrası kendini ifade merkezinden, yani sesten gelişmeye başlar. Çoğu zaman bu chakra, gurur, ego ya da keder gibi negatif duyguların üstesinden gelinememesi durumunda dengeden çıkar. Bu nedenle kişiler boğaz ağrısı, laranjit ya da bir çeşit tiroid problemi yaşarlar. Konuşup bir şey ifade etmek isterler, ama sözcükler ağızlarından çıkmaz.

KAŞ (3. GÖZ) CHAKRASI

Altıncı chakra olan kaş chakrası (*Ajna*) kaşların arasında ya da birkaç santim yukarısında bulunur. Karotis sinüslerle olan sinir ağı ilişkisi nedeniyle, kaş chakrası genellikle kan basıncını etkiler.

Işığa reaksiyon gösterebilen beyin epifizi kaş chakrası tarafından etkilenir. Kaş chakrasındaki dengesizlikler bazı kişilerde Mevsimsel Duygulanım Bozukluklarına neden olabilir.

Diğer kaş chakrası özellikleri ise şunlardır:

- Kaş chakrası rengi: Koyu, titreşimli indigo mavisi
- Spiritüel taç yaprakları: Doksan altı

Canlı mavi bir renk zihinsel farkındalığı, eflatun-mor tonları ise ruhsal farkındalığı simgeler.

Boğaz chakrasındaki on altı taç yaprağından, kaş chakrasındaki doksan altı taç yaprağına olan ani sıçrama, bu enerji merkezinin, eterik vücudun daha alt seviyedeki chakralarından tamamen farklı olduğunu göstermektedir. Bu bölgede da-

ha karmaşık ve yüksek hayat prensipleri mevcuttur. Bu chakranın temsil ettiği psişik ve spiritüel ifadeyi yaratmak için daha fazla enerji değişimi gereklidir.

Kaş chakrasına genellikle *3. Göz* denilir. Eski zamanlarda ruhsal aydınlanmanın, 3. Göz'ün açılmasıyla oluştuğuna inanılırdı. Tibetli ve Ayurvedik (Hindu) keşişlerin oruç tutma ve meditasyon gibi pratiklerinde amaç, fiziksel duyulara girdileri azaltarak 3. Göz'ün açılmasını sağlamaktı.

3. Göz açıldığında, ruhsal vizyon açılır. Bir anda kişi yeni bir ruhsal düzlemde odaklanmaya, öğrenmeye, algılamaya ve bilgileri anlamlandırmaya başlar. John Mann ve Lar Short tarafından yazılan *The Body of Light* isimli kitapta 3. Göz'ü deneyimlemek için basit bir metot anlatılmaktadır.[6] Bu pratikte, bilinçli bir şekilde nefes alarak 3. Göz'de odaklanılır.

- Rahat bir pozisyonda Üçüncü Göz Noktası'na konsantre olun. Bu nokta, kaşların birleştiği noktanın biraz üstündedir.
- Farkındalığınızın yavaşça derinin yüzeyinin altına nüfuz etmesine izin verin.
- Bütün hislerinizin ve deneyimlerinizin farkına varın.
- Şu cümleyi tekrar edin, "Bu benim tecrübemin merkezi."
- İşaret parmağınızı bu alana kaldırarak bu nokta ile nazik bir temasta bulunun. On saniye sonra parmağınızı çekin ve yeni hislerin farkına varın.
- Odaklanmaya devam edin, nefes alarak o alana yeni enerji çekin, nefesinizi birkaç saniye tutarak bu enerjinin yayılmasına izin verin.
- Bütün duygusal gerginliklerinizi nefesinizle dışarı atın.
- Bu egzersizi dilediğiniz sıklıkta tekrarlayın.

JOHN MANN VE LAR SHORT TARAFINDAN YAZILAN 'THEBODY OF LIGHT'DAN ALINTILANMIŞTIR.

Tamamen emin olduğum tek bilimsel gerçek, doğa konusunda ihmalkar davrandığımızdır.
LEWIS THOMAS

BAŞ (TAÇ) CHAKRASI

En göz alıcı chakra olan taç chakrasında (*Sahasrara*) iki "çiçek" vardır. Kendini tamamen ifade ettiğinde mor renkli 960 dış taç yaprağı ve altın renkli on iki taç yaprağı bulunur. Taç chakrası genellikle açılan ya da "uyanan" son chakradır. Bir kişi ruhsal aydınlanmada ideal bir noktaya ulaştığında, bu muhteşem ruhsal çiçek açar.

Durugörü sahibi C.W. Leadbeater taç chakrasını şöyle tanımlamıştır: "...tanımlanamaz renk etkileriyle doludur ve tasavvur edilemeyecek bir hızla döner."[7] Diğer hiçbir chakraya benzemeyen özelliklere sahip olan taç chakrası "...kalbinde altın rengi bulunan, parlak beyaz bir alt girdap oluşturur" – buradan ilahi kuvvet kişinin içine akar.

Leadbeater şöyle devam etmektedir: "Ancak kişi bir ilahi ışık pozisyonu gerçekleştirdiğinde...bu chakra tersine döner, sanki içi dışına çıkmış gibi dönmeye başlar; artık bir alma kanalı değil, yayma kanalıdır...başın üstünden bir kubbe, gerçek bir zafer tacı gibi uzanır."[8]

Eski Sanskrit resimleri genellikle kişileri başlarının üzerinde kapalı bir çiçek goncası ile resmetmişlerdir. Sembolik olarak bu, kişinin henüz aydınlanmadığını temsil etmektedir. Yüksek ruhsal gelişime ulaşmış büyük kadın ve erkekler, taç chakrası tamamen açılmış, bine yakın taç yaprağı olan bir çiçek olarak görülür; tarihte bu, başın çevresindeki altın renkli parlaklık ya da hale ile resmedilmiştir. Hıristiyanlığın ilk dönemlerine ait resim ve figürlerde hale görülmesinin temeli buna dayanmaktadır.

Hipotalamus, taç chakra ile ilgili sinir ağını temsil etmektedir. Taç chakrası dengesizliğinden etkilenen iç salgı bezleri, hipofiz ve beyin epifizidir.

DR. BACH'IN KEŞİFLERİ

C.W. Leadbeater'in (1847-1934) chakraların doğası ve fonksiyonları ile ilgili araştırmasını açıkladığı sıralarda, Bir İngiliz mikrobiyoloğu olan Dr. Edward Bach bir keşif yaptı. Bach, vücudun "spiritüel çiçeklerindeki" enerjik dengesizliklerin doğadaki çiçeklerle tedavi edilebileceğini buldu.

1920'lerin başlarında Bach bazı hastaların, laboratuar testlerine göre aynı bakteri ile enfekte olmalarına rağmen değişik semptom ve hastalıklar gösterdiğini fark etti. Bireysel hastalık süreçlerindeki farklı görüntülerle kafası karışan Bach, bu tutarsızlığı günün bilimsel anlayışıyla ilişkilendirdi ve bu durumu açıklayacak yeni bir teori geliştirdi. Bach duygusal durumlarla (bu da kişilik tipleri ile bağlantılıdır) fiziksel hastalık arasında bir bağ fark etti.

Bütün hastalıkların arkasında korkularımız, endişelerimiz, hırslarımız, hoşlandıklarımız ve hoşlanmadıklarımız yatar.

EDWARD BACH

YEDİ KİŞİLİK TİPİ

Kısa zaman sonra Bach kişileri yedi temel kişilik tipine göre kategorize etmeye başladı; kişilerin değişmez bir şekilde, *hastalığa tepkilerine göre* belli bir kişilik tipi sergilediklerini bulmuştu. Temelde, hastalığa neden olan bakteriler, o hastalıkla başa çıkacak olan kişilik tipinden daha önemsizdi.

Bach'ın tanımladığı yedi kişilik tipi şunlardı: Korkanlar, yalnızlar, tereddüt edenler, başkalarının iyiliğini çok düşünenler, fikir ve etkilere aşırı duyarlı olanlar, ümitsizlik ve keder içindekiler ve şimdiki zamanın olaylarına ilgisiz olanlar.[9]

Bach'ın teorisi sadece bu yedi kişilik tipinin hastalığa nasıl tepki verdiğini tanımlamakla kalmıyor, hayatla nasıl başa çıktıklarını da belirtiyordu!

Bach bir gün bayırlarda gezerken, ilahi bir aydınlanma yaşadı. Birdenbire etrafındaki çayırları kaplayan güzel çiçekleri fark etti. Bach içgüdüsel olarak bu çiçeklerin yedi kişilik tipini iyileştireceğini *biliyordu*.

Bu ilahi ilham, her bir çiçeği toplayıp kategorize etmesini sağladı. Her çiçeği, evrensel çözücü olan su ile dolu kristal bir kaba koyup güneş ışığında dinlendirdi. Yavaşça çiçeklerin özü suya karıştı. Bach bu özleri şişeleyip yedi kişilik tipini tedavi etmede kullandı.

Zaman içinde Bach otuz dokuz şifa formülü geliştirdi (günümüzde çoğu doğal ürünler satan dükkanlarda bulunmaktadır); bu şifalardan biri de Kurtarıcı Şifa adını verdiği çiçek karışımlarından oluşmaktadır. Kurtarıcı Şifa, acil bir tehlike ya da kriz durumlarında kullanılmak üzere özel olarak formüle edilmiştir. Bu şifa, kaya gülü (*Helianthemum Nummularium*), yaban asması (*Clematis*), impatiens (*Impatiens Hawkeri*), kırmızı erik (*Myrobalan Prunus*) ve tükürük otu (*Ornithogalum Stachyoides*) özlerini içermektedir.

Averi'nin Hikayesi

Bir keresinde genç bir kadın ve Avery adındaki bebeği ofisime geldi. Çocuk ateş içinde ve huzursuzdu ve kulağını çekiştiriyordu. Annesiyle beraber başka bir eyaletten şehre uçakla daha yeni gelmişlerdi. Uçuştan önce küçük Averi hafif bir soğuk algınlığıyla mücadele ediyorken, uçaktaki basınç değişiklikleri kulak enfeksiyonu da oluşmasına neden olmuştu. Onu

gördüğüm ana kadar aşırı sinirli hale gelmiş ve her tedavi hamlesine ağlayarak karşılık vermeye başlamıştı.

Gırtlaktan yükselen östaki borusundaki ağrıdan dolayı Averi sıvı içmeyi bırakmış ve vücudu bu nedenle susuz kalmıştı. Ona hemen bir bardak su içinde Bach Kurtarıcı Çiçek Şifasını verdim. Birkaç dakika içinde Averi sakinleşti ve onu tedavi etmeme izin verdi. Böylece kulak enfeksiyonunu teşhis ve tedavi ettim. Kulak enfeksiyonu birkaç gün içinde iyileşti.

Marjie'nin Hikayesi

Sevgili kedisi Butterscotch'un öldüğünü öğrenen Marjie kontrolsüz bir şekilde ağlıyordu. Kurtarıcı şifanın bir dozu tekrar kontrolünü kazanmasına yardım etti. Birkaç dakika içinde Marjie sakinleşti ve huzur buldu.

Duygusal mutsuzlukları olan insanları tedavi edin, onların mutlu olmasına izin verin. Böylece iyileşeceklerdir.

EDWARD BACH

CHAKRA DENGESİZLİKLERİNİN İYİLEŞTİRİLMESİ

Bach Çiçek Şifalarının pek çok etkili uygulaması vardır. Klinik kinezyolojinin babası Dr. Alan Beardall, Dr. Edward Bach'ın teorilerini ve şifalarını inceledi ve onları başarılı bir şekilde klinik kinezyoloji teşhisine kattı. Dr. Alan Beardall Bach'ın yedi kişilik tipini, chakralarla şu şekilde ilişkilendirdi:

Kök chakrası: "korkanlar için"
Dalak chakrası: "yalnız hissedenlere"
Göbek chakrası: "tereddüt içindekilere"

Kalp chakrası: "başkalarının iyiliğini çok fazla düşünenlere"
Gırtlak chakrası: "fikir ve etkilere aşırı duyarlı olanlara"
Kaş chakrası: "keder ve ümitsizlik çekenlere"
Taç chakrası: "Şimdiki zamanın olaylarına ilgi göstermeyenlere"

Bach'a göre kişilerin soğuk algınlığı, yaralanma ya da böbrek yetmezliği gibi ciddi bir hastalık geçiriyor olmaları fark etmiyordu; kişiler, kişilik tiplerine bağlı olarak temelde ya korkuyla, ya yalnızlık hissiyle, ya tereddütle ya da kederle tepki veriyorlardı. Asıl hastalık ya da rahatsızlık faktörü, verilen tepkiden daha önemsizdi.

Test yoluyla Beardall negatif duyguların keşfedilip serbest bırakılabileceğini ve bunun da chakralardaki dengesizlikleri iyileştireceğini keşfetti.

Bach, çiçek şifalarını yedi kişilik tipine uygulanabilecek şekilde gruplandırmıştı. Beardall bu gruplandırmayı, kök chakradan başlayarak taç chakraya kadar, chakra sistemine de uyarladı. Yine uygun şifanın seçilmesi için vücudun duyarlı enerji sistemi test ediliyordu.

Yeni hastaların ilk testlerinde, chakra dengesizliklerini test etmek için klinik kinezyoloji kullanılabilir. Başlangıçta, duygusal dengesizlikler vücudun adaptasyonları sonucunda gizlenmiş olabilir. Bununla birlikte pek çok zaman, diğer enerjik dengesizlikler düzeltildiğinde saklı chakra dengesizlikleri ortaya çıkar.

Özellikle zor vakalar, tedaviye vermeleri gereken cevabı vermeyen organları içerir. Bu durumda, daha önce gözden kaçan chakra dengesizliklerini keşfetmek için daha derinlere bakılmalıdır. Chakra dengesizliklerinin keşfi bir dönüm noktasıdır. Chakralar dengesini tekrar kazandıkça, önceden statik olan organlar genellikle dramatik iyileşmeler gösterirler.

Lindsey'in Hikayesi

Bir seminer sırasında genç bir kadın olan Lindsey'i chakra dengesizliği için test ettim. Lindsey, elinin dört parmağı düz bir şekilde uzatılmışken baş parmağı son ekleminden kıvrılarak işaret parmağının dibine dokunacak şekilde chakra el modu pozisyonunu almıştı. Lindsey'in gösterici kol kası, bir chakra dengesizliğini gösterecek şekilde güçsüz çıkmıştı. Bir dengesizlik bulunur bulunmaz, yukarı doğru Lindsey'in diğer noktalarını test ederek, hangi chakranın güçsüz kas cevabına neden olduğunu bulabilirdik.

Lindsey doğru el modu pozisyonunu alarak direnç gösterirken, ben kas testini uyguladım. Kolu kök chakrasının testi sırasında güçsüzleşti; bu o chakranın dengesiz olduğunu gösteriyordu.

Tecrübelerime göre en alttaki kök chakranın güçsüz çıkması, bütün diğer chakraların da tıkanık olduğunu otomatik olarak garantilemektedir. Test sonucunda, bu Lindsey için de geçerli çıktı.

Lindsey'in tıkanmış chakralarını iyileştirmede ilk adım, en alttaki kök chakrasını dengesine kavuşturmaktı. *Test etme ve iyileştirme her zaman aşağıdan yukarı doğru ilerler.* Birden fazla chakra dengesiz çıktığında, enerji kök chakrasından yukarı doğru hareket ettiğinden, önce en alttaki chakra tedavi edilmelidir.

Daha önce belirtildiği gibi Dr. Beardall'a göre en alttaki kök chakra negatif bir duygu olan korku ile ilgilidir. Genellikle fazlasıyla korku ve endişe hisseden kişilerin kök chakrası dengesizdir. Klinik kinezyoloji testi ile uygun Bach Çiçek Şifası belirlenerek korku ve endişenin üstesinden gelinebilir.

Bach çiçek şifalarının birkaçı kök chakrası ile ilgili olduğundan, geriye Lindsey'in kök chakrasına tekrar denge kazandıracak doğru şifayı bulmak kalıyordu. Uygulanabilecek şifalar: Titrek kavak-Aspen (*Populus Tremuloides*), Kırmızı

erik (*Myrobalan Prunus*), Mimulus (Maymun çiçeği), Kızıl kestane ve Kaya gülüdür (*Helianthemum Nummularium*). Her bir şifa şişesini Lindsey'in enerji alanında test ederken, gösterici kasının gücünü izledim.

Lindsey test edilen bütün şifalara direndi. Eterik vücudunun cevabına göre Kaya gülü uygun değildi, bu nedenle Titrek kavağı denedim. Ah, güçlü bir kas cevabı! Kırmızı erik şifasına da cevap pek iyi değildi. Mimulus? Yine pek cesaret verici değil. Kızıl kestane? Lindsey'in vücudu ne diyordu? "Tamam, ama o kadar da harika değil."

Hangi Miktar, Ne Kadar Süre Boyunca?

Lindsey'in kök chakrasının dengeye oturtulmasında en etkili Bach Çiçek Şifası olarak Titrek kavak (Aspen) bulunmuştu. Doğru şifayı belirledikten sonra, doğru dozajı belirlemeliydim. Klinik kinezyoloji testi ile Lindsey'in vücudu bana kaç damla şifa gerektiğini ve şifanın ne kadar süre boyunca kullanılması gerektiğini iletti.

Dozaj testinde, bir fincan suya birkaç damla titrek kavak şifası eklendi. Lindsey su dolu fincanı karnının tam üstünde, vücudunun enerji alanında tutuyordu. Bir damla...iki... üç...dört...beş! Her bir damladan sonra, Lindsey'in kası güçlü çıkana kadar test yaptım. Genel olarak dozajlar üç-yedi damla arasında değişmektedir.

Lindsey'in vakasında, klinik kinezyoloji testi üç ay boyunca günde iki defa beşer damlanın uygun olduğunu ortaya çıkardı. Yeni şifa Lindsey'in kendi şifa şişesine boşaltıldı. Alternatif tıp pratisyenlerinin çoğuna, enerjiyi aktive edecek bir vibrasyon yaratmaları için şişeyi birkaç kere avuçlarında sallamaları öğretilmiştir.

Bach çiçek şifalarını ya da başka şifaları kullanan hastaların, bu damlaları almalarının yanında günde iki defa pozitif

gözde canlandırma ya da meditasyon yapmaları faydalıdır. Chakranın tekrar dengelenmesinde duygusal ve spiritüel boyutların yanında fiziksel vücudun da işin içine dahil edilmesi iyileşmeyi hızlandırmaktadır.

Bach Çiçek Şifaları, doğal ürünler satan dükkanların çoğunda bulunmaktadır. Dükkanda çalışanlardan çeşitli şifaların kas testini yaparken yardım alabilir ya da bu şifaları kullanan bir pratisyene başvurabilirsiniz.

Doğru şifa bulunduktan sonra, dozaj Lindsey'in hikayesinde olduğu gibi belirlenebilir. Klinik kinezyoloji kas testi doğru dozajı işaret edene kadar damlaları birden başlayıp yediye kadar test edin.

Enerji bizim en değerli kaynağımızdır.
Çünkü onunla yaratıcı potansiyelimizi
anlamlı harekete çevirirız.
TARTHANG TULKU

ENERJİ TERAPİSİ

Chakraların tekrar dengesine kavuşturulmasına yardımcı olacak bir tedavi de, terapötik dokunmaya benzeyen hafif enerji terapisidir. Hastalar gevşerken, pratisyenler bir ellerini vücudun altına, diğerini de dengelenmemiş chakranın seviyesinde vücudun üstüne koyarlar.

Ellerin dairesel bir hareketle döndürülmesiyle odaklanan enerji, chakra enerji merkezlerinin dolaşımını uyarmaya yardımcı olur. Enerji sürekli olarak eller arasında hareket eden bir akış oluşturur, dengesiz şakrayla bağlantı kurup eterik vücut boyunca akar.

Tedavi, enerji akışının ileri geri titreşmesine izin verecek şekilde vücudun yaklaşık sekiz cm üstünden çalışmayı gerektirir. Çoğu durumda, hasta bu belirsiz enerjiyi hisseder. Teda-

vi, enerjiyi hareket ettirip, normale döndürecek ve dengesine kavuşturacak şekilde saat yönünde hareketlerle devam eder.

Çoğu kişi sessizce oturarak odaklanıp algılarını açtığında, eklenen enerjiyi hissetmektedir. Hastalar bu hissi "ılık bir ışık" ya da "nabız gibi atma ya da titreşim hissi" olarak tanımlamaktadırlar.

Enerji tedavisi, pratisyenin kendi enerjisini tüketmez. Pratisyenler enerjiyi kendi içlerinden almazlar. Bu, görünmez enerjinin ve iyileşmenin ruhsal yanının temelini oluşturur. İyileştirici kişi kendi enerjisinden veremez, çünkü bu durumda kendi vücudunu zayıflatmış olur.

İyileştirici enerji başın tepesinden emilir ve ellerden dışarı akmasına izin verilir. Pratisyenler sadece kendilerini Ulu Farkındalığa açar, biraz meditasyon yapar ve Tanrı'nın ilahi iyileştirici enerjisinin kendi vücutlarına girmesine izin verirler. Pratisyenin, *Sushumna* yolunun, Taç chakrasının ve kendi ruhunun, görünmez iyileştirici Güç ile olan bağlantısının farkında olması, başkalarını iyileştirebilmesini sağlar.

Deneyimleyebileceğimiz en güzel ve en derin duygu, mistik olanı hissetmektir. Bu, bütün gerçek bilimin tohumudur.

ALBERT EINSTEIN

ENERJİ EGZERSİZİ

Hiçbir böcek tarafından ısırıldınız mı, ya da ayak parmağınızı bir taşa ya da dizinizi masaya çarptınız mı? Bu durumda ne yaptınız? Eğer çoğu insan gibiyseniz, büyük olasılıkla otomatik olarak bu alanı tutmuş ve ... ovuşturmuşsunuzdur. Bilmeden yaralı bölgeye yardımcı olmak için iyileştirici enerjiyi kullanmışsınızdır.

Aşağıdaki egzersiz, vücudunuzdaki güçlü enerjinin farkına varmanız için etkili bir metot sunmaktadır.

1. Önce ellerinizin ayası yaklaşık iki santim uzaktan birbirine bakacak şekilde ellerinizi karşı karşıya getirin. Bir an için, elleriniz arasındaki enerjiyi algılamaya başlayın. Aralarında bir şey "hissedebilirsiniz"...sonra yine bir şey hissetmeyebilirsiniz.
2. Şimdi, sanki onları ısıtmak istiyormuşsunuz gibi avuçlarınızı birbirine sürtün. Bu egzersizi en az bir dakika sürdürdükten sonra ortaya çıkan sürtünmeyi fark edin.
3. Ellerinizi ayırın ve her bir eldeki duyguyu hissedin. Yavaşça ellerinizi tekrar birbirine yaklaştırın ve parmak uçlarınızı belli belirsiz birbirine dokundurun. Avuçlarınızdaki herhangi bir enerji hissini fark edin.
4. Bir elin parmak uçlarını diğerinin ayasına doğru tutun. Farklı enerji hislerinin farkına varın. İki el enerjiyi birbirine gönderirken, çoğu kişi yayılımın daha belirgin olduğunu söylemektedir.
5. Ellerinizde oluşan enerjiyi aktive ettikten sonra, onları chakra enerji merkezlerinin bir ya da daha fazlasının üstüne koyun. Bu pratik ellerinizdeki –ve vücudunuzdaki– görünmez enerjiyi uyandırmanın hoş bir yöntemidir.

Aynı prensip "avuçlama" tekniğinde de kullanılmaktadır. *The Bates Method For Better Eyesight Without Glasses* (Gözlüksüz Daha İyi Bir Görüş İçin Bates Metodu) kitabının yazarı Dr. William Bates, gözlere dokunmadan avuçları gözün üzerinde tutarak gözleri iyileştirecek enerjinin ellerden salınması tedavisini geliştirmiştir.[10]

Büyük ruhlar her zaman, vasat zihinlerin
şiddetli karşı çıkışlarıyla karşılaşmışlardır.
ALBERT EINSTEIN

CANLILIK: ENERJİNİN RENGİ

C.W. Leadbeater'e göre "Güneş ısı ve ışık verirken, aynı zamanda 'canlılık' adı verilen bir kuvvet de vermektedir.[11] Chakraların rengi, güneşten yayılan canlılığın tipi ile yakın bir ilişki içindedir.

Canlılık her seviyede yayılır ve kendini fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak gösterir. İnsanların fiziksel atomlarına girdiğinde enerjilerini arttırır ve onları neşeli ve parlayan bir hale getirir. Atomlardaki elektriğin tersine, canlılık kuvveti atoma dışarıdan etki eder, içeriden değil.

Klinik kinezyoloji testi ile renk dengesizlikleri test edilerek chakraların dengelerine kavuşmalarına yardım edilebilir. Örneğin, rengi turuncu ve kırmızı olan kök chakrasındaki dengesizlikler bir renk tonuna diğerinden daha güçlü cevap verebilir. Bazen kişiler iyileştirici renge yeterince maruz kalmazlar. Bazen de çok fazla maruz kalırlar.

Genel olarak, belli bir renk ile kendinizi rahat hissetmeniz, o renge çekilmeniz ya da onu sadece "sevmeniz" iyi bir işarettir. Bununla birlikte, "Kök chakra dengesizlikleri için kırmızı ya da turuncu giyilmelidir" gibi bir cümle asla söylenmemelidir. Bu tam tersine sorunların üstünü örtecek bir tavsiye olur. Bunun yerine, her bir kişi için uygun renkler klinik kinezyoloji ile test edilebilir.

MOR RENK

Kısa süre önce ofisteki bilgisayarımın monitörünün rengi için test yapmam gerekti. Kurulum sırasında bilgisayarı kuran kişi bana "En sevdiğiniz renk nedir?" diye sordu. Ona hemen

"mor" dedim. Monitörü hemen o renge ayarladı.

Ne yazık ki "bilgisayar moru" ofisteki yardımcılarım için ton ve yoğunluk açısından doğru renk değildi ve onlarda yorgunluğa neden oldu. Problemi çözmek için ikisini de ekrana bakmadan bilgisayarın karşısına oturttum ve klinik kinezyoloji kas testini uyguladım. Her ikisi de güçlü kol cevabı verdi. Sonra mor ekrana yaklaşık bir dakika bakmalarını söyledim. Tekrar test ettiğimde gösterici kasları güçsüz çıktı.

Hemen bilgisayarı kuran kişiyi tekrar çağırdım ve ona ekranın güzel göründüğünü ama morun tonunun ve yoğunluğunun bizim için uygun olmadığını söyledim.

Programcının yardımıyla bütün ekran renklerini test ederek hepimiz için sağlıklı, dengeli bir renk buldum. Sonuçta en sevdiğim renk herkese uygun değildi – hatta bilgisayar moru bana bile uygun değildi.

CHAKRA STRES FAKTÖRLERİ

Renklerin yanında zihinsel durumlar ve duygusal stres faktörleri de chakra enerjisini negatif olarak etkiler. Zihinsel, duygusal, çevresel ya da ruhsal seviyede sürekli rahatsızlık duymak, sürekli negatif girdiye neden olur ve chakraların dengesini bozar.

Deanna'nın Hikayesi

Suistimal edildiği bir ilişki yaşayan bir kadın olan Deanna, bariz chakra dengesizliği gösteriyordu. İlk tedavilerde fiziksel olarak zarar gördüğü ilişkisinden bana bahsetmemişti. Bununla birlikte ofisimden ayrılıp tehditkar ortamına her geri dönüşünde korku onu tekrar sarmalıyordu.

Tedavinin devam etmesine rağmen, güçlü zihinsel endişeleri, kök chakrasına enerji akmasını engelliyordu. Ne zaman karşılaşsak Deanna en başa dönmüş oluyor, hiçbir ilerleme

kaydetmiyordu.

Deanna'nın tedavisini yeniden değerlendirdim ve korku için, kök chakrasına terapötik dokunuşların yanında, başka bir şifa önerdim. Deanna yine eve gitti ve tehdit ve suistimale uğradı. Asıl nedensel faktör değişmediği için, duygusal durumu ve suistimale uğraması tedavinin faydalarını yok ediyordu.

Hep arayıştaydım, hala da arıyorum, ama
yıldızları ve kitapları sorgulamayı bıraktım;
kanımın bana fısıldadığı öğretiyi dinlemeye başladım.
HERMANN HESSE

CHAKRALARIN KORUNMASI

Dış etkilere ne kadar açıksak, en yakın olduğumuz insanlar bizim chakra enerjimizi o derece etkileyebilirler. Bu faydalı ya da zararlı olabilir. Kalp chakrası ya da göbek chakrası oldukça açık ve güçlü bir kişiye rastlamak, bizim de aynı chakra bölgelerinde etkilenmemize neden olur.

Çoğu zaman kişiler ne olduğunun farkında olmadan birbirlerine enerji verir ya da birbirlerinden enerji çekerler. İçsel durumumuzun diğer kişiler tarafından pozitif ya da negatif etkilendiğini bilmek, chakraları daha derinden keşfetmemiz ve hayatlarımızı nasıl etkilediklerini öğrenmemiz için fırsatlar sunarlar.

Şakraları korumanın bazı basit yolları şunlardır:

- Şakra merkezlerinizi, "aura" ya da "eterik" vücudunuzda değil, korunaklı bir şekilde vücudunuza yakın olarak gözünüzde canlandırın.
- Korunmaya ihtiyacı olan chakranızın üzerine elinizi koyun. Özellikle Kalp chakrasıyla ya da solar pleksusla ilgili durumlarda, korkutucu bir durumda elin oto-

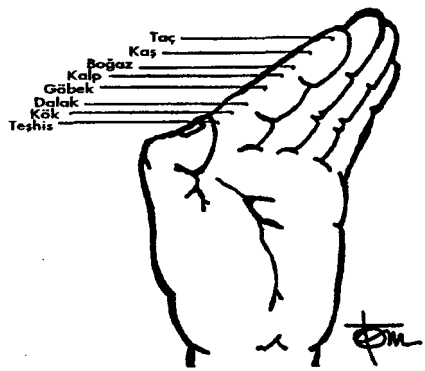
matik olarak kalp chakrasına ya da solar pleksusa gittiğini fark edeceksiniz. O chakrayı korumak için elinizi kullanın ve o bölgeden yaşamsal enerjinin çıkmasını engelleyin.

- Katoliklerin ve diğer hıristiyanların yaptığı "haç çıkarma işareti" kalp chakrasının, üçüncü gözün ve omuzların (minör chakralar olarak bilinen başlıca eklemeler) korunmasına yardımcı olur. "Haç çıkarma" işleminde, sağ el önce üçüncü göze, sonra kalbe ve sonra sol ve sağ omuza dokunur.

ELEKTROMANYETİK DENGESİZLİKLER

Çevresel elektromanyetik alanlar gibi dış güçler de, chakra dengesizliklerini fiziksel düzeyde pek çok farklı şekilde etkiler. Yüksek voltajlı güç hatlarına, elektrikli aletlere ve mikrodalga fırınlara fazlaca maruz kalmanın tehlikeleri, elektromanyetik kirlenmeyi en aza indirmek için çevrenizin daha yakından incelenmesini gerektirir. (Elektromanyetik etkilerin tehlikeleri sekizinci bölümde derinlemesine anlatılmıştır.)

CHAKRA DENGESİZLİKLERİ İÇİN KENDİ KENDİNİZE TEST YAPIN



Enerji chakralarındaki dengesizlikleri kendi kendinize teşhis etmeniz hem enerjik hem de duygusal sağlığınız açısından faydalıdır. Chakralar çeşitli zihinsel ve duygusal durumlarla yakından ilişkili olduğundan, chakra dengesizliklerinin farkına varmak onları tekrar dengeye kavuşturacak Bach Çiçek şifalarından hangilerinin kullanılması gerektiği konusunda da fikir verecektir.

Chakra enerjisinin testi de diğer klinik kinezyoloji kas testleri gibi başlar; ilk önce test edilen kişinin gösterici kasının gücü ölçülür (talimatlar için 1. Bölüm'e bakınız).

Dengesiz bir chakrayı tanımlamada kullanılabilecek en uygun test, chakra noktası testidir. Her bir chakra belli bir akupunktur noktası ve belli bir duygusal dengesizlik ile ilişkilidir.

Dr. Alan Beardall chakralarla ilgili özel bilgilere ulaşmada kullanılabilecek el modları geliştirmiştir. El modlarının kullanımı ile, vücudun sırlarına ulaşılır. Altta yatan bir problemi çözerken, belli bir öncelik ve sıra izlenir. *Klinik kinezyoloji kas testi zıt kolunuza uygulanırken,* diğer elinizi gerekli el modunda tutun.

Chakra dengesizliği için test yaparken, teste her zaman en aşağıda bulunan kök chakrasından başlayın. Eğer kök chakrasında enerji tıkanıklığı varsa, diğer bütün chakralar da tıkalı demektir.

1. **Adım:** Öncelikle test edilen kişi chakra dengesizliği teşhis testi için gerekli el modu pozisyonunu almalıdır.

Chakra El Modu / Teşhis Noktası + Kas testi + Güçsüz kol= Chakra dengesizliği. Test etmeye devam edin.

Chakra El Modu / Teşhis Noktası + Kas testi + Güçlü kol= Chakra dengesizliği yok. Daha fazla teste gerek yok.

2. **Adım:** Baş parmağınızı her bir özel noktaya dokunmak için kullanın. Her bir testi yaparken, belli bir noktada güçsüz kas testi sonucunu almanız o nokta ile ilişkili chakranın dengesiz olduğunu belirtecektir.

> Chakra El Modu / Kök Noktası + Kas testi + Güçsüz kol= Kök chakrası dengesizliği.
> ya da
> Chakra El Modu / Dalak + Kas testi + Güçsüz kol= Dalak chakrası dengesizliği vb.

Bir chakra dengesizliği tanımlandığında, yapılacak testlerle o chakrayı dengesine kavuşturacak uygun bir Bach Çiçek şifası belirlenir:

3. **Adım:** Tavsiye edilen şifaların her birini vücudun enerji alanı içine yerleştirin (genellikle gövdenin üstüne).

4. **Adım:** Test edilen kişi güçsüz çıkan chakranın el modu pozisyonunu korurken, kas testini tekrarlayın.

Hangi şifanın güçlü kas cevabını verdiğine bakılarak seçim yapılır. Daha fazla bilgi için Bach Çiçek Şifaları tablosuna bakınız.

BACH ÇİÇEK ŞİFALARI

Kök Chakra

Titrek Kavak-aspen (*Populus Tremuloides*), Kırmızı Erik (*Prunus Cerasifera*), Maymun Çiçeği (*Mimulus Guttatus*), At Kestanesi (*Aesculus Carnea*), Kaya Gülü (*Helianthemum Nummularium*)

Dalak Chakrası

Funda (*Calluna Vulgaris*), Kına Çiçeği (*Impatiens Glandulifera* ya da *Roylei*), Su Menekşesi (*Hottonia Palustris*)

Göbek Chakrası

Cerato (*Ceratostigma Willmottiana*), Yılanotu (*Gentianella Amarella*), Katırtırnağı (*Ulex Curopaeus*), Gürgen (*Carpinus Betulus*), Scleranthus (*Scleranthus Annuus*), Wild Oat (*Bromus Ramosus*)

Kalp Chakrası

Kayın Ağacı (*Fagus Sylvatica*), Hindiba (*Cicharium Intybus*), Rock Water (bitki değildir), Mine Çiçeği (*Verbena Officinalis*), Asma (*Vitis Vinifera*)

Boğaz Chakrası

Kasıkotu (*Agrimonia Eupatoria*), Kantaron (*Centaurium Erythraea*) Çoban Püskülü (*Ilex Aquifolium*), Ceviz (*Juglans Regia*)

Kaş Chakrası

Crabapple (*Malus Pumila* ya da *Sylvestris*), Kara Ağaç (*Ulmus Procera*), Karaçam (*Larix Decidua*), Meşe Ağacı (*Quercus Robur*), Çam Ağacı (*Pinus Sylvestris*), Tükürük Otu (*Ornithogalum Umbellatum*), Kestane (*Castenea Sativa*), Söğüt (*Salix Vitellina*)

Taç Chakrası

Kestane Tomurcuğu (*Aesculus Hippocastanum*), Yaban Asması (*Clematis Vitalba*), Hanımeli (*Lonicera Caprifolium*), Hardal Bitkisi (*Sinapsis Arvensis*), Zeytin (*Olea Europaea*), Yaban Gülü (*Rosa Canina*), Ak Kestane (*Aesculus Hippocastanum*)

Not: Eğer bütün chakralar kapalıysa, Bach'ın Kurtarıcı Şifası'nı kullanın.

Güçsüz Kök Chakrası El Modu Noktası + Kaya Gülü + Kas Testi + Güçsüz Kol = Başka bir şifa deneyin.
ya da
Güçsüz Kök Chakrası El Modu Noktası + Titrek kavak + Kas Testi + Güçlü Kol = Chakrayı tekrar dengelemek için bu şifayı kullanın.

Test edilen şifalara verilen kol gücü tepkisi çok az farklılık gösterebilir. Ama siz test etmede ustalaştıkça, doğru şifa kolayca bulunacaktır.

Çoğu sağlıklı ürün ve beslenme dükkanlarında Bach Çiçek şifaları için test yapılmaktadır.

FAYDALI İPUCU: En iyisi bir anda sadece tek bir chakrayı tedavi etmektir. Güçsüz bir kas testi alt chakralardan birinde probleme işaret ettiğinde, o chakra ile başlayın, şifayı bulun ve sadece o şifayı kullanın. Başka bir chakrayı hemen tedavi etmeye başlamayın, çünkü ilk chakrayı dengelemek biraz zaman alacaktır. Dengesiz alt chakralardan birinin tedavi edilmesi, üstteki chakralar üzerinde pozitif etki yaratacaktır. İyileşme enerjisi, enerji kanalını daha kolay bir şekilde "temizleyerek" alt chakralardan üst chakralara doğru ilerleyecektir.

Önlemek, tedavi etmekten kolaydır.
CHARLES DICKENS

SAĞLIKLI CHAKRALAR

Sağlıklı bir yaşam tarzına sahip olmak, chakra enerji merkezlerinin daha sağlıklı olmasını beraberinde getirecektir. Bu sağlıklı yaşam tarzının bir parçası da, vücuda ve ruha temiz yaşamsal enerji kaynakları sağlamak ve bu yaşamsal enerjiyi arttırmaya çalışmaktır.

En temelde diyetinizi gözden geçirin. Vücudunuza sadece saf yiyecek ve içecekleri alın; sigara, alkol ve ilaçlardan uzak durun. Bu çeşit saf olmayan maddeleri vücudunuza almak, ulaşmak istediğiniz aydınlanmayı engeller.

Her gün, ölçülü egzersiz yapın, kimyasal ve çevresel kirlenmeden kaçının ve hep canlı kalmaya çalışın. Bu negatif kuvvetlerin riski altında olmadığınızda, yaşamınıza daha fazla doğal enerji getirmeye odaklanabilirsiniz.

Chakra enerji merkezlerinizi, dua, meditasyon, yoga, ruhsal ya da nefes egzersizleri, tai ch'i, ya da diğer zihinsel farkındalık formları ile canlandırın. Pozitif bir zihinsel tutum takının ve doğal güneş, su, hava dengesini arayın. Chakralar olarak bilinen enerji merkezlerinizle harika zihin-vücudunuzu geliştirin ve yaşamınızda yepyeni bir enerji dünyası ve iyileşme ile tanışın.

Şimdi ruhsal besinlerden, vücudumuzu besleyecek besinlere geçiyoruz. Vücudun çok seviyeli enerji sistemini keşfederken, Bach Çiçek şifalarının nasıl daha yüksek seviyede duygusal ve ruhsal beslenme sağladığını görmüştük. Şimdi fiziksel vücuda dönerek, klinik kinezyolojinin yiyeceklere karşı olan enerji duyarlılıklarını nasıl teşhis ettiğini göreceğiz.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Bach, Edward M.D. and Wheeler, F.J. *The Bach Flower Remedies.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1979.

Bates, William H. *The Bates Method for Better Eyesight Without Glasses.* New York: H. Holt Co., 1943.

Dossey, Larry M.D. *Healing Word: The Power of Prayer and the Practice of Medicine.* San Ftancisco: Harper, San Francisco, 1994.

Gerber, Richard M.D. *Vibrational Medicine: New Choices For Healing Ourselves.* Santa Fe: Bear and Co., 1988.

Kaslof, L.J. *The Bach Remedies: A Self-Help Guide.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1988.

Krieger, D. *The Personal Practice of Therapeutic Touch.* Santa Fe: Bear and Co., 1993.

Leadbeater, C.W. *The Chakras.* Wheaton, Illinois: Theosophical Publishing House, 1972.

Liberman, Jacob O.D., Ph.D. *Light, Medicine Of The Future.* Santa Fe: Bear and Co., 1991.

Mann, John and Short, Lar. *The Body of Light.* Boston: Charles E. Tuttle Company, 1993.

Moote, Thomas. *Care of the Soul.* New York: Hacper-Perennial, 1994.

Wood, Betty. *The Healing Power of Color: How To Use Color To Improve Your Mental, Physical, and Spiritual Well-Being.* Vermont: Inner Traditions, 1992.

II

Enerji ve Bağışıklık Sistemi

5. BÖLÜM

Enerji ve Yiyecekler

Ilık güneş ışığı, renkli oyuncaklar ve ayıcıklar ile dolu küçük oyun odasını kaplamıştı. Ciddi yiyecek alerjisi olan Justin, mutlu, uslu bir ruh hali içinde, yerde oturmuş beyaz ekmek ve jöle yiyordu. Birkaç dakika sonra, araştırmacılar ekmeğine biraz fıstık ezmesi sürdüler.

Aniden bu mutlu görüntü bir kaosa dönüştü ve Justin bağırıp çağırarak, oyuncakları ve odayı birbirine kattı. Sonraki birkaç saat boyunca yorgunluktan oyun odasında yerde uyuya kalana kadar Justin sürekli bir ajitasyon halindeydi.

Justin, sadece bir yiyeceğe karşı değil, birkaç yiyecek kombinasyonuna karşı oluşan ciddi bir alerjik reaksiyon deneyimlemişti. Davranışları, yiyecek duyarlılıkları problemlerine şaşırtıcı ve uç boyutlarda bir kanıt sunuyordu. Justin gibi milyonlarca kişi yiyecek duyarlılıklarından benzer şekillerde etkilenmektedirler; belki daha az, ama aynı derecede ciddi biçimde.

Bu bölümde, yiyeceğin vücut ve vücudun enerji sistemi üzerinde ne gibi toksik etkilere sahip olabileceği tartışılmaktadır. Günümüzde diyet, bağışıklık sistemini her zamankinden fazla etkilemektedir. Bazen onu desteklemekte, bazen de vücudun hastalıklara karşı olan savunma mekanizmasını zayıflatmaktadır.

Sağlıklı yiyecek seçimleri yapmak için, bağışıklık sisteminin yiyeceklere karşı duyarlılık sinyallerini ve semptomlarını yorumlayabilmek gerekir. İyi beslenmek yeterli değildir. *Vücuda uygun olan ve uygun olmayan yiyecekleri ayırt edebilme yeteneği, yiyecek duyarlılıklarının teşhisinin ve tedavisinin temelidir.*

Klinik kinezyoloji testi ile, vücudunuzun içsel bilgeliğini kullanarak, hangi yiyeceklere tolerans gösterebildiğinizi ve gösteremediğinizi birinci elden öğrenmenin ne kadar kolay olduğunu göreceksiniz. Bu harika yöntemi kullanarak, uygun olmayan yiyeceklerden kaçınabilir ve hastalığa giden spiral döngüyü önleyebilirsiniz.

Bu bölüm, vücudun fizyolojisi üzerinde ve bağışıklık ve sindirim sistemleri üzerinde dengesizlik yaratan yiyecekleri tanımanızı sağlayacaktır. Karaciğer ve tiroid üzerinde dengesizliğe yol açan yüksek duyarlılığa sahip yiyecekleri inceleyecek, sindirim bozukluğu ve "sızdıran bağırsak sendromu" gibi rahatsızlıklar hakkında bilgi verecektir. Ayrıca, melezleştirme ve mikrodalganın zararları tartışılacaktır.

Ayrıca bu bölümde, yiyecek duyarlılıkları tablolarını önlemenin basit metotlarını öğrenecek, vücudu ve bağışıklık sistemini tekrar gücüne kavuşturacak, enerjik açıdan uygun yiyecek alternatiflerini keşfedeceksiniz. Son olarak da, yiyeceklerinizi, ilaçlarınızı ve vitaminlerinizi kendi kendinize test ederek, semptom ve bağımlılıklarınızı inceleyeceksiniz.

Yiyeceklere karşı yeni bir tutum takınmaya karşı ilk önemli adımlarınızı atın. Yiyecek duyarlılıklarınızı keşfettikçe, yenilenmiş bir sağlık ve enerji bulacak ve yiyeceklerle ve kendinizle daha sevgi dolu bir ilişki kuracaksınız.

Yiyecekleriniz ilacınız,
ilacınız yiyecekleriniz olsun.
HİPOKRAT

YİYECEKLER NEDEN ÖNEMLİDİR?

Yiyecek hayatı besler; sadece fiziksel değil, duygusal, psikolojik, ruhsal, sosyal ve kültürel ihtiyaçları da tatmin eder. Birçok kültürde, dostluk ve diğer bağları güçlendirmek için misafirlere yiyecek ya da içecek ikram etme, misafirperverliğin bir göstergesidir.

Dünyanın her yerinde bazı yiyeceklere karşı dini yasaklar, hatta tabular bulunmaktadır. Farklı dinler, farklı yiyecekleri, temiz-temiz olmayan, kutsanmış-kutsanmamış diye ayırırlar ve bazılarının belli durumlarda yenmesini uygun görürken, bazılarını tamamen yasaklarlar. Tarih boyunca oruç tutmak, vücudun ve ruhun temizlenmesi olarak görüldü. (Oysa günümüzde, çoğu kişi oruç tutmayı ya da yemek yemekten kaçınmayı, sadece fiziksel bir teknik olarak kabul etmektedir.) Oruç tutanlar, orucu fiziksel ya da seküler dünyadan uzaklaşmak için tutmaktadırlar.

Psikolojik olarak yiyecek, uzun zamandan beri, bir ödül ya da rahatlatma aracı olarak kullanılmaktadır. Erken yaşlardan itibaren çocuklara (yanlış bir yöntem olarak), "Eğer uslu durursan sana kurabiye...dondurma...şeker...vereceğim," denilmektedir. Ne yazık ki bu tip bir davranış değişikliği, iyi davranışların ya da duyguların, tatlı ya da sağlıksız yiyeceklerle ilişkilendirilmesine neden olur. Fiziksel vücudun beslenmesi, kişinin duygusallığının da beslenmesine yakından bağlıdır. Ne yazık ki, çoğu kişi için duygusal beslenmeye duyulan acil ihtiyaç, sağlıksız yiyecek seçimleri ya da gereğinden fazla miktarda yiyecek tüketilmesiyle sonuçlanır.

Genellikle aşırı kilolu kişiler duygusal beslenme amacıyla yiyeceği bir rahatlatıcı olarak tüketirler. Diğer yandan *ano-*

reksiya nervosa hastaları, kendilerini tamamen değersiz hissederek ödüllendirilmeyi reddederler ve yemeyi tamamen bırakırlar.

Bu gibi erken yaştaki koşullandırılmalar, genellikle yiyeceklere karşı duyarlılığa ve yiyecek bağımlılıklarına yol açar. Duygusal ve psikolojik problemler, beslenme eksiklikleri, ailesel diyet alışkanlıkları ve kültürel şartlandırmalar kişileri sadece lezzet ve zevk için yemeye yönlendirir.

Yiyeceklerden zevk almak tabii ki gereklidir! Hayatınızın geri kalanı boyunca sadece bitki filizi yemeniz gerekmez. Bununla birlikte, sağlıklı beslenme parametrelerinden sürekli olarak uzaklaşan kişilerde problemler gelişmeye başlayabilir.

Yiyecek yakıttır. Doğru yiyeceklerin, doğru miktarlarda tüketilmesi, vücudun enerjisine ve sağlığına katkıda bulunur. Yiyeceklere karşı duyarlılığı ve bağımlılığı önlemek için, hangi yiyeceklerin yenilmesi gerektiğini, farklı yiyeceklere vücudun nasıl tepki verdiğini öğrenmek önemlidir.

Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testi, her bir bireyin vücudu için uygun olan yiyeceklerin belirlenmesi için basit bir yöntem sunmaktadır. Bu aracı kullanarak, yiyeceklerin enerjik vücudunuz üzerindeki pozitif ve negatif etkilerini görerek yiyeceklerle yeni bir ilişki kuracaksınız.

Oruç tutarken Tanrı'nın varlığını daha çok hissediyorum ve ona tam güvenim artıyor.
DAVID FRAHM

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ VE YİYECEKLER

Diyet, bağışıklık sistemini, akyuvar sayısını, kasları, eklemleri ve hatta düşünce ve ruh halini bile etkiler. Tıbbi, çevresel ve fiziksel faktörler, bağışıklık sistemi fonksiyonlarını azaltırlar.

Bir şey çok açıktır: Canınızın belli bir yiyeceği çekmesi, göz altı morlukları, sinüs problemleri, eklem ve kas fonksiyonu bozuklukları, duygusal davranış problemleri, ruh hali değişiklikleri, baş ağrıları, öksürük ya da diğer solunum problemleri (hatta saman nezlesi) – gibi yiyecek duyarlılıkları semptomları mevcutsa, *bağışıklık sistemi en iyi performansını göstermiyor demektir.*

Yiyecek duyarlılıkları olan, saman alerjisi ya da başka alerjileri olan bir kişi, klinik olarak sağlıklı sayılamaz. Örneğin, yazın yerel bir çiftlik marketinde çalışırken, Priscilla'nın kolunda ufak bir kızarıklık oluştu. Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testi, genellikle alerjik bir yiyecek olan çilekle birlikte, birkaç yiyeceğe daha duyarlılığı olduğunu tespit etti.

Priscilla'nın kolundaki kızarıklığın bir yiyecek alerjisinden kaynaklandığı kesin olmakla birlikte, altta yatan bir nedenden kuşkulanıyordum. Fiziksel olarak, bu kızarıklığa sebep olan tek şey çilekler değildi. Priscilla'nın bağışıklık sistemi, aşırı yüklenmeden dolayı ideal kapasitesinde çalışmayı bırakmıştı.

MEŞEDEN YAPILMIŞ KOVA

Bağışıklık sistemini güçlendirmek için cıvadan yapılmış dolguları değiştiren diş hekimi Dr. Steve Olson, bağışıklık sistemini içine tıkılan her şeyi sadakatle biriktiren sağlam bir meşe kovaya benzetmektedir.

Olson'a göre, başlangıçta herkesin sağlığı mükemmeldir. Birçok dış ve iç rahatsız edici etkene reaksiyonlar oluştukça, meşe kova, kimyasal ve elektromanyetik kirlenme gibi çevresel problemlere, mikroplara, virüslere, strese ve yiyecek duyarlılıklarına kadar, bağışıklık sisteminin başa çıkması gereken bir sürü etkenle dolar.

Bağışıklık sistemi vücudun halihazırdaki sağlığı ile başa

çıkabilmektedir. Sonunda kova ağzına kadar dolar! İşte bu noktada çoğu kişi bir takım semptomlar hissetmeye başlar. Bazıları için bu "son damla", ciddi bir kriz durumuna yol açar.

Meşe kovanızı ağzına kadar doldurmaktansa, kovayı boşaltacak sağlıklı alışkanlıklar edinmenizi öneririm. Bunu yaparak, hastalığa yakalanma riskinizi büyük ölçüde azaltmış olursunuz.

Bağışıklık sistemini yormak yerine, onu tekrar güçlendirecek yollar bulun. Yiyecek duyarlılıklarına katkıda bulunan faktörlere bakın, fonksiyon bozukluğunu inceleyin ve size yine sağlığınızı kazandıracak olan tedavi şeklini arayın. Klinik kinezyoloji size bütün bu aşamalarda yardımcı olacaktır.

Amerika'da bir dilim iyi ekmek tatmadan
elli bin kilometre seyahat edebilirsiniz.
HENRY MILLER

ENERJİK VÜCUT

Yeryüzündeki bütün maddeler belli bir enerji içerirler. Benzer şekilde, her bir kişi farklı yiyeceklere farklı derecelerde uyum gösterir. Aynı durum belli organ dengesizliği ya da genetik tablo olması durumlarında da geçerlidir.

Fizyoloji, bağışıklık sistemi ya da sindirim fonksiyonlarındaki önceden varolan bir enerji bozukluğu, belli yiyeceklerin vücudun enerji tablosuna uymasını engellediğinde, yiyeceklere karşı duyarlılıklar baş gösterir. Kısaca, vücudun enerji sistemi bazı yiyeceklere uymaz.

Tıpkı bir otomobil gibi, vücut da belli bir yakıt tipi ile çalışır. Sadece *o yakıt*, motorun ideal etkinlikte (ya da sağlık seviyesinde) çalışmasını sağlayacak doğru bileşenlere sahiptir. Belli arabaların, normal benzin, diğerlerinin ise kurşunsuz ya

da dizel gerektirdiğini hepimiz biliyoruz. Bir yakıtın bir arabaya (ya da vücuda) uygun olması için, belli bir enerji dengesine ve kimyasal kompozisyona sahip olması gerekir. Belli bir yakıtın moleküler yapısının değerlendirilmesi, onun belli bir "motora" uygun olduğunu gösterebilir. Başka bir yakıt kullanıldığında, motor iyi çalışmayabilir.

Vücut, insan yapısı olan herhangi bir enstrümandan daha duyarlı olduğundan, ona uygun bir teşhis aracı kullanılmalıdır. Klinik kinezyoloji testi, herhangi bir maddenin vücudun enerji tablosu ile uyumlu olup olmadığını hemen ve kolay bir şekilde belirler. Bu enerji tablosu tanımlanıp değiştirilerek güçlendirildiğinde, yiyeceklere karşı duyarlılık yok olabilir.

Vücudunuzun, hangi yiyeceklere ihtiyacı olduğuna ve olmadığına dair verdiği bilgiyi dinlemeyi öğrenebilirsiniz. Sonra bu bilgiyi, klinik kinezyoloji testi ile birleştirerek, daha sağlıklı ve *enerjik açıdan uygun* yiyecekler seçebilirsiniz.

Bütün iyileşme yolculuklarında bir seçim, dönüm noktası mevcuttur. Korkunç bir hastalığın ortasındayken bile, yaratıcı bir tepki yolu olduğunu öğrendim.

MARC BARASCH

SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ SEÇİMLER

Küçük anaokulu öğrencileri üzerinde yapılan bir araştırma, çocukların sağlıklı yiyecek kaynaklarını doğal olarak anladığına dair kanıtlar sunmuştur; çocuklar sezgisel olarak yiyecek, egzersiz, sağlık ve vücut yağı arasındaki ilişkiyi ve hangi yiyeceklerin sağlığa zararlı olabileceğini biliyorlardı. Araştırma, bu bilgi her zaman günlük pratiğe aktarılmasa da, küçük çocukların bile doğru yiyecek seçimleri yapabileceğini kanıtlamıştır.[1]

Yetişkinler de doğru yiyecek seçimleri yaparlar, ama çoğu belli yiyeceklere ağır duygusal anlamlar yüklerler. Ayrıca yetişkinler, yemek istedikleri ya da istemedikleri yiyecekler hakkında ön yargılı fikirlere sahiptirler.

Yiyeceklere karşı duyarlılığı olan Karen gibi çalışan, meşgul yetişkinler, genellikle konu yiyecekler olduğunda en az direnci gösterirler. "Durup kendime yemek hazırlayacak vaktim yok" diye şikayet ediyor Karen. Sonuç, hızlı tüketilen, işlenmiş yiyeceklere bağımlılıktır. Bu şekilde, bilinçli zihin genellikle doğru kararı engeller.

Araştırmalar ortalama bir Amerikalının sadece yirmi çeşit yiyecek tükettiğini göstermektedir. Bu yiyecekler değişik şekillerde hazırlansa da, yirmi yiyecek çok kısıtlı bir diyet oluşturur. Böyle bir diyet, yiyecek duyarlılıklarının başlıca nedeni olabilir.

Vücudu sürekli olarak aynı yiyeceklerle bombardımana tutmak (özellikle eğer enerjik açıdan pek uygun olmayan yiyeceklerle), yiyecek duyarlılıklarına açık davetiye çıkarmak demektir. Zaman içinde o enerjik açıdan uygun olmayan yiyeceklerin antijen ve toksinleri vücudun daha duyarlı olmasına yol açar.

Bu durum, özellikle yaşlılar arasında yaygın bir problemdir. Çoğu yaşlı kişi yiyecek seçimleriyle ilgili güçlü alışkanlıklara sahiptir. Bazıları her hafta aynı alışveriş listesini kullanır.

İki müşterim, Myra ve Roland tekrar tekrar aynı yiyecekleri alıp tükettikleri için ciddi biçimde kilo vermeye başlamışlardı. Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı değerlendirme ve tedavisini takiben, kaybettikleri kilonun çoğunu geri aldılar ve daha "sağlıklı" bir alışveriş listesi oluşturdular.

Ornithogalum umbellatum gibi bitkiler konusundaki araştırmalar, hastalığın hayatın bir parçası olması gerekmediği umudunu vermektedir.
ADELLE DAVIS

YİYECEK DUYARLILIKLARININ GÖSTERGELERİ

Yiyecek duyarlılığı ile ilişkilendirilen rahatsızlıklar pek çoktur. Her çeşit enflamasyonu içerirler. Örneğin:

- Arterit
- Bursan iltihaplanması
- Gastrit
- Sızdıran bağırsak sendromu

Ayrıca, mevsimsel olarak saman nezlesi çeken insanların solunum yolu genellikle iltihaplanmıştır; bu da hava yolunu daraltır.

Vücudu şişmeye ya da iltihaplanmaya meyilli kişiler, genellikle vücudun su tutmasından kaynaklanan birkaç yiyecek duyarlılığı gösterirler. Vücudun şişmesine ek olarak diğer yiyecek duyarlılığı belirtileri şunları içerir:

- Kırmızı, lekeli cilt
- Kas-iskelet sistemi ağrıları ve tutulması
- Kas krampı, spazm ya da diğer güçsüzlükler

Spesifik yiyecek duyarlılıklarının fark edilip elimine edilmesi, otomatik olarak vücut sistemini rahatlatır.

Yiyecek duyarlılıklarından kaynaklanan diğer yaygın bozukluklar şunlardır:

- Konjunktivitis ya da "pembe göz"

Aşırı bulaşıcı olan "pembe göz", yiyecek duyarlılıklarından ve karmaşa içindeki bir bağışıklık sisteminden kaynaklanır. Genellikle baharda birazcık polen, bağışıklık sistemi üzerinde bardağı taşıran son damla olur. Bu problem, iltihaplanmaya, gözlerin aşırı yaşlanmasına, ışığa duyarlılığa ve bulanık görmeye neden olur.

Gözlerin yanında kulaklar da etkilenir. Kulaklarla ilgili herhangi bir bozukluk yiyecek duyarlılıkları ile ilgili olabilir:

- Kulakta sesler, çınlama, enfeksiyonlar
- Meniere hastalığı

Klinik deneyimlerime göre, çoğu vakada kulak enfeksiyonu süt alerjisi ile ilgilidir. Ayrıca, eklem rahatsızlıklarının ya da arterit, karaciğer ve bağırsak rahatsızlıklarının başlangıcı, genellikle kullanılan teşhis araçları yiyecek duyarlılıklarını keşfetmeden çok önce olur.

Eklem ağrısından tutulmaya, şişmeye ya da arterit gibi bozukluklara doğru ilerleme olması, yiyecek duyarlılıklarının vücutta uzun süredir sorun yarattığına işaret eder.

Sinüs problemlerinin başlaması ya da tekrarlayan sinüs enfeksiyonları da yiyecek duyarlılıklarına işaret eder. Şüpheli semptomlar oluşur oluşmaz, klinik kinezyoloji testi kullanılarak yiyecek duyarlılıkları belirlenmeli ve uygun tedavi ile süreç durdurulup geri çevrilmelidir.

Fransızların kızarmış patatesi ülkedeki bütün halka açık yemek yerlerinin kaçınılmaz kabusu haline gelmiştir. Menüde "French Fries" yazar, ama onlar artık plastik tahta tadında maddelere dönüşmüşlerdir.

RUSSELL BAKER

SİNDİRİM VE YİYECEK ALERJİLERİ

Eğer herkes vücudu için uygun olan diyeti yeseydi ve iyi bir sindirim fonksiyonuna sahip olsaydı, çoğu sağlık problemi ortadan kalkardı. Çoğu zaman bilmeden sindirim süreci, vücuda uygun olmayan yiyecekler nedeniyle zarar görür.

Yiyecekler düzgün bir şekilde sindirilmediğinde şu problemlere sebep olur:

- Kabızlık
- Sindirememe
- Mide ağrıları ve krampları
- Spastik kolon
- Aşırı gaz
- Bulantı, kusma
- Gastrik ülser ve diğer gastrointestinal bozukluklar
- Hemoroitler

Çocuk ve genç yetişkinlerin yataklarını ıslatması da bir semptomdur. Yiyecek duyarlılıkları, sık ya da yanma hissi veren ürinasyona (idrar çıkarma) da neden olurlar. Çünkü, vücut bu problemden kurtulmak için daha sık idrara çıkar. Yine kendi klinik testlerim, sütün sindirilememesinin yatak ıslatmanın başlıca nedeni olduğunu göstermektedir.

Safra kesesi krizleri de, yiyecek duyarlılıklarından ya da kızartılmış yiyeceklerden dolayı çok fazla yağ sindirmekten kaynaklanabilir.

Heathcomm Inc'in başkanı Biyokimyacı Dr. Jeffrey Bland sindirim azlığının neden çok ciddi bir sorun olduğunu açıklamaktadır: "Yiyecek parçaları bağırsaklardan kan dolaşımına geçer ve doku hasarına neden olur."[2] Sızdıran Bağırsak Sendromu olarak bilinen durum, yeterince parçalanmamış yiyecek parçalarının, büyük partiküller halinde kan dolaşımına girmesiyle oluşur. Bu, vücutta sindirim enzimlerinin ve/ya da hid-

roklorik asidin az olmasından kaynaklanır. Yeterli sindirimsel enzim olmadığında, vücut ihtiyacı olan sindirim enzimlerinden daha fazla yaratmak için gerekli olan besinleri alamaz ve bu da, sindirim bozukluğunun spiral bir döngüyle artmasına neden olur. Bu sindirilmemiş büyük partiküller, hücresel seviyede kullanılamadıklarından dolayı, vücutta alerjik reaksiyonların başlamasına neden olurlar.

Kan dolaşımında dolaşmaya bırakılan toksik artıklar ne olur? Bu artıklar parçalanmak, tekrar birleştirilmek ve tekrar kullanıma sokulmak üzere karaciğere gelir. Tanımlanamayan yiyecek moleküllerini tekrar işlemden geçirmek ve toksinlerinden arındırmakla zaten yorulan karaciğer, bir de çok sayıdaki antijen/antikor reaksiyonu ile başa çıkmak zorunda kalır ve nihayetinde iyice yorulur.

Sindirilmeyen yiyeceklerin makro molekülleri, enerjik açıdan stres altında olan karaciğeri daha da yorar; bu arada karaciğer disfonksiyonu, yiyecek duyarlılıklarından kaynaklanan eklem disfonksiyonlarıyla elele gelişmektedir. Başlangıçta çoğu kişi bu durumu arterit ile karıştırır; ama aslında bu, vücudun yiyeceğe karşı biyokimyasal bir reaksiyonudur.

Farkında olmadan bütün hayatlarını yiyecek duyarlılıkları ile savaşarak geçiren kişilerin, karaciğerden kan dolaşımına serbestçe giren, yeteri kadar parçalanmamış kimyasallara karşı toleransı az olacaktır. Bu kişiler, otuz beş-elli yaşları arasında, çeşitli majör semptomların farkına varabilirler.

Bu kişilerin, "Eklemlerim tutulmuş gibi," "Dizlerim o kadar şişti ki zor yürüyorum," gibi şikayetleri, ileri aşamadaki metabolik zehirlenmeden kaynaklanır.

Toksik artıkların eklemlerde toplanması, bu eklemlerin iltihaplanma sürecini başlatır. Gary Null'un, *Gary Null's Complete Guide to Healing Your Naturally* adlı kitabında belirttiği gibi, "Eklemler, özel fizyolojilerinden dolayı, toksik materyallerin birikimine özellikle eğilim gösterirler..."[3] Za-

man içinde bu metabolik disfonksiyon, yanlışlıkla "arterit" olarak etiketlenen vücut bozukluklarının ve dengesizliklerinin temelini oluşturur.

Günümüzden on beş yirmi yıl sonra, bir grup X-ışını, yiyecek duyarlılıklarının "gerçek" arterite doğru gelişim gösterdiğini onaylayabilir. Bununla birlikte, bu teşhisin gelecekte yapılmasını önlemek açısından, yeme alışkanlıklarımızı değiştirmek için çok geç değildir.

Ne ekersen, onu biçersin.
GALATALILAR 6:7

TİROİD DENGESİZLİĞİ

Karaciğerle birlikte, vücutta metabolizmanın düzenleyicisi olan tiroid de, yiyecek duyarlılıkları nedeniyle stres altında olabilir. Eski Çinliler asla tiroid bezine değil, sadece ve sadece onun fonksiyonlarına ya da *Üçlü Isıtıcı* dedikleri "üç ateşe" gönderme yapmışlardır.

Çin teorisinde tiroid, yiyeceklerden ısı ve enerji çekerek, bunları enerjiye dönüştüren fonksiyonu kontrol eder. Bu metabolik ve enerjik sindirim ve asimilasyon süreci (bu, kimyasal süreç ile karıştırılmamalıdır), *hücresel solunum* olarak bilinir.

Yiyecek duyarlılıkları, vücudun enerji dengesinin bozulduğunu gösterir. Bu durumda tiroid, uygun olmayan yiyecekleri kullanılabilir enerjiye dönüştürmeye çabalarken fazla çalışır. Bu şekilde, yiyecek duyarlılıkları ve enerjik açıdan uygun olmayan yiyeceklerin tüketilmesi, karaciğer ve tiroidi kötü yönde etkiler.

Marlene'nin Hikayesi

Ellinci yaş gününden hemen sonra Marlene'in eklemleri aşırı ağrımaya başladı; doktoru bunu "römatoid arterit" olarak tanımladı. Marlene'in dizleri, ayak bilekleri, omuzları, bilekleri ve parmakları tutuluyordu. Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı değerlendirmesinde, Marlene beyaz patates, bütün biber çeşitleri, patlıcan ve domatesi de içeren bütün "etli" yiyeceklere güçsüz cevap verdi (Petunya, kadeh asması ve melek borusu gibi bazı süs bitkileri de bu yiyecek ailesine –nightshades– dahildir). Hemen Marlene bu grup yiyecekleri üç ay boyunca yememesi konusunda uyarıldı. (Kas ya da eklem tutulması yaşayan kişilerin, bu yiyecek grubunu yememesi ve yiyecek duyarlılığı testi yaptırması tavsiye edilir.)

Bir akşam Marlene kasaba festivaline katıldı ve çok fazla seçenek olmadığından fırın patates yemeye karar verdi. Anında semptomlar ciddi biçimde tekrar ortaya çıktılar.

Marlene'nin tedavisi sırasında bu yiyecek grubu tekrar test edildi ve sadece patatese karşı güçsüz cevap alındı. Diğerlerini yaklaşık üç aydır yemediğinden, artık enerji sistemine rahatsızlık vermiyorlardı. Bununla birlikte, tek bir patates Marlene'nin vücudunda tutulma ve ağrıları başlatmaya yetmişti.

Metabolizması ve sindirimi tamamen dengesine kavuşana kadar Marlene'e bu yiyecek grubundan kaçınmasını tavsiye ettim. Bu gruptan sadece bir yiyeceğe toleransın az olması, otomatik olarak gruptaki tüm yiyecekleri şüphe altında bırakır benim düşünceme göre. Elbette doğru test, klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testinde yatmaktadır.

* * *

Duyarlılığın olduğu yiyeceklere reaksiyon zamanı kafa karıştırıcı olabilir, çünkü Marlene'in vakasında görülenin tersine, semptomların oluşmasından önce saatler, günler geçebilir.

Yine, her bir bireyin yiyeceklere duyarlılığı farklıdır. Test etmeksizin yiyecek duyarlılıklarını belirlemek çok zordur.

ALERJİK YİYECEKLER

En sık biçimde alerjiye neden olan yiyecekler süt ve süt ürünleri, mısır, buğday ve diğer tahıllar, turunçgiller ve ettir. Bu özel yiyeceklerin neden sık sık yiyecek duyarlılıklarına yol açtığını anlamak için, her birine tek tek bakalım.

Üstesinden en zor gelinen yiyecek duyarlılıkları süt ve süt ürünleridir ve genellikle klinik kinezyoloji testi sırasında, bir kişi süt ürünlerine karşı duyarlılığı olduğunu gösterirse, reaksiyonun azalması için bütün süt ürünlerini birkaç ay boyunca (en az üç ay) tüketmemelidir.

Bir hastalığın babası kim olursa olsun, anası kötü beslenmedir.
HERBERT

SÜT MÜKEMMEL BİR YİYECEK DEĞİLDİR

Yıllar boyunca reklamcılar Amerikalılara "doğanın mükemmel yiyeceği!" olarak süt "satmışlardır". Eğer bu doğruysa, neden yiyecek duyarlılığı testinde süt ürünlerine karşı toleranssızlığa bu kadar sık rastlanmaktadır?

Günümüzde süt doğal halinde tüketilmemektedir. Sütün aşırı homojenleştirilmesi ve pastörize edilmesi süreci, sütün sindirilmesine yardımcı olan doğal enzimleri öldürmektedir. Ayrıca sütün ısıtılması, enzimleri ve vitaminleri yok etmektedir. Ayrıca bir dereceye kadar sütün kimyasal ve enerjik kalitesini değiştirmektedir.

Homojenize etme sürecinde sütün büyük yağ moleküllerinin parçalanması, başka problemlere de yol açar. Çoğu du-

rumda homojenizasyon yağ moleküllerini o kadar ufak hale getirir ki, vücut onları tanıyamaz. Sonuç? Kan dolaşımından sindirilmeksizin geçerler ve kan damarlarını arteryel plaka ile kaplarlar. Bu süreç en sonunda arterioskleroza yol açar.

Bunlara ek olarak, çoğu kişi sütle çok erken yaşta tanışmaktadır. Bence süt *minik buzağıların genç inekler haline gelmesi için* "harika bir yiyecektir". Sütün doğal fonksiyonu budur. İnek sütünün içeriği, anne sütününkinden çok farklıdır. İçindeki yağ miktarı daha fazladır. Bir buzağının olgunlaşması sadece bir sene sürer. İki yaşına geldiğinde tam boyutuna ulaşmıştır. İnsan yavrularının inekler kadar hızlı gelişmediği bir gerçektir. Bu nedenle insan yavrularının aldığı besinlere karşı daha nazik bir yaklaşım gerekmektedir.

Çoğu sütte kimyasal katkı ve koruyucular bulunmaktadır (bunların çoğu hakkında bize bilgi verilmemektedir). Bazı sütlerin raf ömrünün doğal olmayacak kadar uzun olmasının nedeni, bu katkı maddeleridir. Bazı üreticiler, süt kutusunun içine bazı koruyucu maddeler sıvamakta, böylece etikette bu toksik maddelerin açıklanması gerekliliğinden kurtulmaktadırlar.

Sütteki diğer katkı maddeleri sentetik A ve D vitaminleridir. Bütün bu faktörler, erken yaşlardan beri süte toleransı olmayan kişilerin, normalden daha fazla yiyecek duyarlılığı hissetmelerine neden olmaktadır.

"Ah, evet laktoza toleransım yok, ama laktaz tabletleri ya da laktik asit enzimi alıyorum," diyen kişiler, belki çok fazla gaz hissetmezler, ama yine de süte ve onun işleniş şekline duyarlıdırlar. Bir kişinin süte toleranssız olduğu bulunduğunda, bu diğer bütün süt ürünlerine de duyarlı olduğu sonucunu verir – yoğurt, peynir, normal ya da yağsız süt. Bu kişi süt içmeye devam ettiği sürece, vücudu semptomları göstermeye devam edecektir.

Mary Lou ve Faye'nin Hikayeleri

İki yetişkinin kulak enfeksiyonlarını tedavi ettim; her ikisi de ciddi yiyecek duyarlılıkları gösteriyordu ve tiroid bezleri güçsüzdü. Mary Lou bir süre süt içmeyi bıraktı ve tekrar süt içtiğinde kulak enfeksiyonu yeniden baş gösterdi.

Bir diğer hasta olan Faye ise bir sinüs probleminden yakınıyordu. Yiyecek duyarlılık testini takiben, ona iki hafta süt içmeyi kesmesi tavsiyesinde bulundum.

Bunu uyguladı ve "Kendimi harika hissediyorum...kendimi hiç daha iyi hissetmemiştim. Gece yatarken bile nefes alabiliyorum!" dedi. Bir ay içinde Faye tekrar süt içmeye başladı. Kendisi için süt içmenin daha önemli olduğuna karar vermişti.

Sonuçta ne oldu? Mary Lou ve Faye süt arzularına ve bağımlılıklarına yenik düştüler. En nihayetinde bu, kişisel bir seçimdir.

MISIR

Mısır da en alerjen yiyeceklerden biri olarak bilinmektedir. Mısıra duyarlı olduğu bulunan bir kişi, bütün mısır formlarından uzak durmalıdır – patlamış mısır, mısır şurubu, mısır nişastası, mısır unu ve hatta fruktoz. Mısır hangi şekilde tüketilirse tüketilsin, enerji tablosu uyumsuzluğa neden olur. Sadece fiziksel formu değişmiştir. Mısır, mısırdır! Eğer testlerde enerjik olarak mısıra duyarlı olduğunuz ortaya çıkmışsa, dikkatli olun!

TAHILA DUYARLILIK

Tahıllar, en sık rastlanan yiyecek duyarlılıkları listesinde üçüncü sıradadırlar ve buğday bunlar arasında birinci sıradadır. Çoğu kişi dört-beş tahıla duyarlılık gösterir ve bunlardan

birisi genellikle buğdaydır. (Sonunda bütün tahıl duyarlılıklarından kurtulsalar da, buğday duyarlılığı ömür boyu devam edebilir.)

Melezleştirme

Yiyecek duyarlılığı esnasında çoğu kişide mısır, buğday ve turunçgillere karşı güçsüz cevap çıkmasının nedeni, benim teorime göre aşırı melezleştirmedir. *Melezleştirilen yiyecekler doğal özelliklerinin çoğunu kaybederler.* Örneğin hint mısırı orijinal, melezleştirilmemiş bir mısırdır. Bir mısır başağına bakın: Ne düzgün sıralar vardır ne de düzgün mısır taneleri; ayrıca mısır başaklarının her biri değişik boylardadır. Bu çeşit mısırı modern tarım aletleri ile hasat etmek çok zordur. Hint mısırının genleri sadece makineler yüzünden değiştirilmiştir.

Günümüzde kullanılan standart makinelerle hasat edilebilmeleri için, mısırlar belli ölçülerde, başaklar belli boylarda olmalıdırlar. Bilim adamları müşterileri memnun etmek için, belli boyda başaklar ve düzgün mısır taneleri tasarlamışlardır.

Aynı genetik değişimler, en başta buğday olmak üzere, diğer tahıllara da uygulanmaktadır. Çiftçinin biçerdöverinin boyuna uyması için buğdaylar melezleştirilmektedir. Bazı buğdaylar ise daha az su gerektirecek ya da öğütülmeden önce daha fazla dayanacak şekillerde melezleştirilmektedirler.

Turunçgillerden günümüz "portakalı", çok daha küçük olan mandalina portakalından (mandarin orange) türetilmiştir. Kolayca açılıp, soyulabilen mandalina portakalının, melezleştirilmiş "portakallardan" farklı olduğu çok açıktır. Ayrıca, içindeki dilimler günümüzün genetik olarak değiştirilmiş portakallarına göre daha çok hilale benzemektedir; tohumlar zara daha yapışıktır.

İlk gençlik yıllarımda küçük bir manavda çalışırken, portakalların ölçülerine ve bir kartona kaç adet portakal sığdığına göre isimlendirildiklerini öğrendim. Küçük Valencia porta-

kallarının 72 tanesi bir kartonu dolduruyordu. Tek tanımlayıcı faktör, kutunun dışına basılmış olan 72 rakamıydı. Dükkan sahibi bana, bir kutu 72 ya da bir kutu 48 getirmemi söylerdi.

Yiyeceklerin genetik olarak değiştirilmesinin birçok sebebi vardır ve bu nedenlerin hepsi sağlığa uygun değildir. Bilim adamları her gün yeni (ve doğal olmayan) yaşam formları yaratmaktadırlar. Küçültülmüş kıvırcık salata, "süper-domates", elma aromalı havuçlar, laboratuarlarda yaratılan diğer "yiyeceklere" örnektirler. Melezleştirme, genetik mutasyon ve bir türün genlerinin bir diğerine aşılanması, insan vücudu bir yana, bütün yiyecek sistemini karıştırmaktadır. Tek başına bu trend bile, kendi yiyeceğinizi yetiştirme ve böylece kalitesini kontrol edebilme arzusunu uyandırmaktadır.

Artık FDA bile hayvansal ürünleri azaltıp tahıl, sebze ve baklagilleri tavsiye ediyor.
MICHIO KUSHI

ET

Et duyarlılıklarının üstesinden gelmek de, ağır protein içeriğinin sindirilmesindeki zorluktan dolayı kolay değildir. Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testi esnasında, standart biçimde üretilen etlere karşın, doğal olarak yetiştirilen etler test edilmektedir.

Ticari olarak yetiştirilmiş sığır eti, domuz eti ve kümes hayvanlarında, hayvana hayatı boyunca sayısız ilacın verilmiş olma olasılığı çok yüksektir. Kimyasal katkı ve böcek ilaçlarının artıkları da hayvanın yiyeceğine karışmış olabilir. Bu nedenle, et alerjisine ek olarak, kimyasal bir duyarlılık da söz konusu olabilir. Test esnasında kişi, ticari ete duyarlılık gösterirken, organik ete duyarlılık göstermeyebilir. Her iki et için

test yaparak, etin tümden kesilmesi ya da sadece organik etin yenilmesi gibi tavsiyelerde bulunulmalıdır.

YUMURTALAR

Hayvanların duyguları vardır ve çoğu çok mutsuz hayatlar sürmektedirler. Günümüzde tavuklara korkunç davranılmaktadır. Bütün hayatları boyunca kapalı tutulan tavuklar, hiç güneş ışığını görememekte, toprakta eşinememektedirler. Tavukları üst üste düşünün – her biri üstekinin düşürdüğü taneleri yakalamaya çalışırken. Ayrıca günümüz tavukları, yüksek miktarlarda antibiyotik ve sentetik hormon almaktadırlar. Bu ilaçlar yiyecek zincirine girer girmez, daha büyük bir tehlikeye, insanlarda yiyecek duyarlılıklarına neden olurlar.

Yüz yıl önceki yumurtalarla günümüzdeki yumurtalar arasında çok büyük bir fark vardır. Çoğu insanın yumurtaya alerjisinin olmasının nedeni de budur.

BİYOMÜHENDİSLİĞİN TEHLİKELERİ

Özellikle hayvanlar üzerinde yapılan son biyomühendislik deneylerinin ışığında, melezleştirme ve bunun yiyecek duyarlılıkları üzerindeki etkisini öğrenmek korkutucu olmaktadır.

Tufts Veterinerlik okulu, İngiltere ve İskoçya'da koyun ve inekler üzerinde bir bioteknoloji araştırması yapmaktadır. Genetikçiler koyunlara insan DNA'sı aşılayarak, hayvan sütünden daha ucuz bir şekilde elde edebilecekleri, pıhtılaşma önleyicisi bir kalp ilacı elde etmeye çalışmaktadırlar. (Deneyde yer alan ilk hayvanların her bir litre sütünden otuz gram ilaç elde edilmiştir. Ayrıca bu "transdermal koyunların" her birinin araştırmayı destekleyen ilaç firmaları için değeri 100.000 doların üstündedir.)

Buradaki mesele, yiyeceklere yüksek konsantrasyonda ilaç karıştırılmasıdır. Çoğu kişinin bilerek aldığı ilaçlara bile re-

aksiyonu vardır. İlaçlarla biyoteknolojik olarak değiştirilmiş yiyecekler yediği konusunda hiçbir bilgisi olmayan, ilaca duyarlı kişilerde görebileceğimiz reaksiyonları bir düşünün.

Bu biyoteknoloji araştırması, politik ve sağlığı ilgilendiren bir konudur. Tufts projesinde (ki tehlikeli ve sömürgen bir pratik olduğunu düşünüyorum) risk çok fazladır. Bir bulaşıcı hastalık olduğunda asıl nedeni asla bulamayabiliriz. Bu özel deney, Britanya'daki aktivistlerin proje alanını bombalamasıyla duyulmuş ve dünya kamuoyunu karşısına almıştır.

İlaç firmaları neden genetik değişimlerle bu kadar ilgilenmektedirler? Çünkü ilaçları koyunların, keçilerin, ineklerin içinde üretmek, laboratuarlarda üretmekten daha ucuzdur. İlaç endüstrisi, masum hayvanları ve belki de insan ırkını hiçe sayarak ilaç üretimini daha ticari hale getiriyor.

İnsanlar beslenme şekillerini sadece ailelerinden ve sosyokültürel geçmişlerinden gelen alışkanlıklarla değil, resmi olarak reklamlarla ya da gayri resmi olarak okul, restoran, süpermarket, iş yeri, hava alanı vb. yerlerde bulunurluklarıyla teşvik edilen, piyasadaki mevcut yiyeceklerle oluştururlar. Meşrubat, şekerli abur cubur, çok yağlı yiyecek, sigara ve alkol reklamlarıyla aynı anda beslenme ve sağlık eğitimi de sunulmalıdır.

DR. BEVERLY WINIKOFF,
BİRLEŞİK DEVLETLER İÇİN
BESLENME HEDEFLERİ

KAHVE VE ŞEKER

Yoğun pazarlaması yapılan bir başka ürün olan kafein de çoğu kişide alerji ve bağımlılığa sebep olur. Kafein duyarlılığının semptomları, baş ağrısı, kızarma, aşırı sinirlilik ve hatta ishaldir. Çoğu zaman kafein ve şeker birlikte kullanılır, çün-

kü şeker, kafein içeren iki yiyecek olan kahve ve çikolatadaki acı tadı bastırmak için kullanılır.

Şeker kamışı ve şeker pancarı, karbonhidratı metabolize etmeye yarayan doğal besinler içeren tam yiyeceklerdir. Şekerin işlenmesi esnasında, bu doğal besinler yok olur. Geride kalan, çoğu yetişkinin bağımlı hale geldiği toksik bir kimyasaldır. Bağımlılık ciddi boyuttadır: Ortalama bir Amerikalı her sene 80-90 kg şeker tüketmektedir.

Ayrıca şeker, bağışıklık sistemini doğrudan etkileyen bir yiyecek duyarlılığı reaksiyonu başlatır. Bir araştırmada, sukroz, fruktoz, bal ve portakalın, nötrofillerin (bir çeşit akkan hücresi) bakteri öldürme yeteneğini azalttığı bulunmuştur. Akkan hücresinin bakteri öldürme yeteneğindeki azalma, şeker tüketimini takip eden beş saat boyunca sürmüştür.[4]

Vücuttaki akkan hücreleri sürekli olarak vücuttaki yabancı partikülleri, kimyasalları, ölü doku kalıntılarını, şüpheli hücreleri ararlar. Küçük çöp toplayıcılar olarak görevleri vücuttaki ölü hücreleri toplamaktır.

Akkan hücreleri sürekli böyle detaylı bir arayışta olduklarından, genellikle şekeri vücuttaki toksik, yabancı bir kimyasal olarak görüp saldırıya geçerler ve şeker toksinine bulanırlar, anında zehirlenip ölürler. Bu nedenle şeker tüketimini takiben vücutta daha az akkan hücresi bulunur.

KATKI MADDELERİ VE KORUYUCULAR

Akkan hücrelerine zarar veren diğer kimyasal toksinler, belli yiyecekleri korumak için, doğal olmayan şekillerde eklenen katkı ve koruyucu maddeleri içerir.

Çeşitli şekillerde kullanılan katkı maddeleri ve koruyucular, asla vücudun fizyolojik ve enerjik sistemiyle uyum göstermezler. Bu ve diğer çevresel toksinler, yiyecek duyarlılıklarının artmasına katkıda bulunmakta ve bağışıklık sistemi

üzerinde bardağı taşıran son damla olmaktadırlar.

Melezleştirme ile birlikte, böcek ve tarım ilaçları, yiyecek zincirine ek tehditler oluşturmaktadırlar. Böcek ilaçları hem buğday hem de turunçgil tarımında kullanılmakta, tahıl ve diğer ürünlerde artıklar oluşturmaktadırlar.

Organik ve normal buğday test edildiğinde, kişiler genellikle kirlenmiş buğdaya reaksiyon vermekte, ama organik buğdaya reaksiyon vermemektedirler. Bu nedenle, herkes mümkün olduğunca organik yiyecekler satın almalı ve tüketmelidir.

Railie'nin Hikayesi

Railie, yiyecek duyarlılığından kaynaklanan ciddi baş ağrıları çekmekteydi. Yapılan testler sonucunda, birçok yiyeceğin yanısıra çoğu Çin yemeğinde bulunan MSG'ye, yani monosodyum glutamata alerjisi olduğu bulundu. Bu duyarlılığı, kalple ilgili bir soruna da katkıda bulunuyordu. Tedaviyi takiben Railie'nin baş ağrıları dört gün boyunca durdu. Sonra tekrar başladı.

"Ne oldu?" diye sordum.

"Yine Çin yemeği yedim," diye itiraf etti.

"Garsona MSG istemediğini belirttin mi?"

"Hayır, unuttum," diye içini çekti. Ama Ne yazık ki baş ağrısı bunu unutmamıştı.

YİYECEKLERE BAĞIMLI MISINIZ?

Yiyecek duyarlılığı ve bağımlılık bir arada varolur. Her sabah kalkıp sütlerini ya da kahvelerini içmeleri *gerektiğini* düşünen kişiler yiyecek bağımlılığından muzdarip olabilirler. Bir yiyeceğe duyulan aşırı istek, genellikle o yiyeceğe karşı bir duyarlılık ya da alerji olduğuna işaret eder. Daha önce belirttiğimiz gibi, bir yiyecekten çok sık yenilmesi o yiyeceğe du-

yarlılığın ya da bağımlılığın oluşma olasılığını arttırır. Yiyecek bağımlılığını engellemek için, diğer seçenekleri keşfetmemiz gerekir.

Karmaşık rotasyon diyetlerine, sistemlere, renk kodlarına gerek yoktur. Sadece mümkün olduğunca çeşitli yiyecekler yiyin. Bu tek önemli adım, yiyecek duyarlılığına yol açacak alışkanlıkların gelişmesini önler.

YİYECEK DUYARLILIKLARI GENETİK OLABİLİR

Diğer bağımlılıklar da yiyecek duyarlılığına yatkınlığı arttırabilir. Bir kişi, eğer annesinde önemli yiyecek duyarlılıkları varsa ve annesi bu yiyecekleri hamileliği esnasında tüketmişse (çocuk rahimdeyken), genellikle aynı duyarlılıkları geliştirir. Özellikle ilaç (tıbbi ya da uyuşturucu), alkol ya da sigara kullanan anneler, çocuklarının bağımlı olma riskini arttırmaktadırlar. Bu faktörler, bebeğin bağışıklık sistemini zayıflatmakta ve ciddi problemlere neden olmaktadırlar.

Diyetle tedavi edilebilecek hiçbir hastalık
başka yollarla tedavi edilmemelidir.
MOSES MAIMONIDES

LEON'UN HİKAYESİ

Bağımlılıkların çocuklara aktarıldığına dair karşı çıkılamayacak bir kanıt, ceninsel alkol sendromunda görülür. Sınırda zihinsel özürlü olan, on dört yaşındaki Leon'u test edip bir tedavi önerdim.

Hamileliği esnasında Leon'un annesi aktif ve yoğun bir şekilde alkol kullanmaktaydı. Bu nedenle Leon alkole bağımlı olarak doğmuştu ve ayrıca şekere ciddi alerjisi vardı. Bu-

nun sonucunda da aşırı hiperaktifti...her an hareket ediyordu! Leon'un ayrıca birçok tiki vardı: Parmaklarını oynatma, ellerini sallama ve sürekli vücudunu sağa sola çevirme gibi.

Leon'u ilk gördüğümde, annesini yakmaya çalıştığı için, bir genç suçlular çiftliğinde gözetim altındaydı. Leon'un her gün çiftlik işlerine yardım etmesi bekleniyordu. Oysa Leon birlikte çalışmayı reddediyor, diğer çocuklarla kavga ediyor ve sürekli başını belaya sokuyordu.

Leon gazoz alabilmek için dileniyor, para ödünç alıyor ya da çalıyordu. Çiftliğe kapatılmadan önce, günde bir kasa gazoz içmek adetindeydi. Doğuştan gelen bağımlılığından dolayı Leon'un vücudu doğumda ciddi hasar görmüştü. Alkole karşı vücudunun oluşturduğu antikor reaksiyonu, onda şeker bağımlılığını başlatmıştı ve bunu sıvı şekilde almayı seviyordu.

Leon'un vakası, rahimde geliştirilen yiyecek duyarlılığının, zihinsel ve duygusal davranışı nasıl ciddi biçimde etkileyebileceğini göstermektedir. Bütün çiftlikten gazozun kaldırılıp, onun yerine özellikle Leon için kutu meyve suyu konulmasını önerdim.

Ne yazık ki Leon bağımlılığından ve bunun sonucunda ortaya çıkan yıkıcı davranışlarından kurtulamadı. Sonunda ceza sistemi içine geri gönderildi.

KLİNİK KİNEZYOLOJİ YİYECEK TESTİ

Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testi, bilinçli zihni, kişinin yiyecekler konusundaki önyargıları da dahil olmak üzere, devre dışı bırakır. Bu test vücudun enerji sistemine hangi yiyeceklerin uygun olduğunu "sorar". Buna karşılık, vücut konuşur ve *o anda* tüm vücudun enerji tablosu ile, belli bir yiyeceğin enerji tablosunun "uygun" olup olmadığına dair bilgi verir. (Tedavi sonrasında, bu cevap zamanla değişebilir.)

Klinik kinezyoloji yiyecek duyarlılığı testi yaklaşık 244

yiyeceği test eder. Normalde test edilen yiyecek grupları, tohum ve tahılları, kırmızı et ve kümes hayvanlarını, kuru yemişleri, süt ürünlerini, bitkileri ve baharatları, deniz ürünlerini, sebze, baklagil, meyve ve sakız, kahve ve gazoz gibi diğer yiyecekleri kapsar. Doğal ve yapay tatlandırıcılar, tuzlar ve deniz yosunu da bu listeye eklenebilir.

Klinik kinezyoloji testinde, her bir yiyeceğin vücudun enerji alanına ya da kişinin karnının üstüne konulması gerekir. Test esnasında, önyargıların testi engellememesi için, yiyecekler hastadan gizlenmelidir. Aksi takdirde hasta "Ah, ben maydanozdan nefret ederim!" ya da "Şeker ya da kahveyi çok severim!"diye düşünerek vücudun enerji alanını değiştirebilir.

Yiyecekler kendi plastik kutularındayken test edilebilirler; aynen kan örneklerinin laboratuarlardaki Chromo Spectrophometer'lerde değerlendirilmesi gibi. Bu kutular vücudun enerji sistemiyle iletişime girmezler. Ayrıca, test için kuru yiyecekler daha uygundur.

BU TEST NASIL ÇALIŞIR?

Otuz beş yaşındaki Clyde'ı yiyecek duyarlılıkları için test ettim. Ona söylediğim şekilde Clyde rahat bir şekilde muayene masasına uzandı ve ben de ilk olarak onun gösterici kasının gücünü kontrol ettim. Kolunu iterken Clyde'a direnmesini söyledim. Kolu kuvvetli cevap verdi.

İlk test grubu tohum ve tahıllardı. Clyde direndi ve kolu yonca filizlerine güçlü cevap verdi. Bu şekilde vücudu klinik kinezyoloji kas testiyle, yoncayı filiz şeklinde ya da tamamlayıcı olarak öğütülmüş olarak yemesinin güvenli olduğunu göstermiş oluyordu.

Test edilen ikinci yiyecek olan horozibiği (amaranth), genellikle tahıl olarak düşünülür, ama aslında küçük bir tohumdur. Horozibiği, buğday ve diğer tahıllara duyarlı olan kişiler

için iyi bir alternatiftir. Clyde'ın kolu horozibiğine de güçlü cevap verdi.

Test enginar irmiği (artichoke semolina) ile devam etti. Clyde'ın kolunu ittim, o direndi – cevap güçlüydü. Arpa? Kolunu yine bastırdım ve gösterici kas anında güçsüz cevap verdi. *O anda*, Clyde'ın vücudu arpa ile enerjik uyumsuzluğa işaret ediyordu. Neden? Kendi kendime düşündüm: Clyde normal hayatında çok fazla mı arpa yiyordu? Bebekken henüz sindirim sistemi buna uygun olmadığı sırada ona arpa mı verilmişti? Ya da, organ dengesizliği, genetik, vücut kimyası ya da o günlerdeki sindirim sürecinden dolayı arpa, Clyde'ın sistemine uygun değil miydi?

Yiyecek Duyarlılığı İçin Terapi Lokalizasyonu

Merkezi karın bölgesinin ya da bütün vücudun enerjisi ile uyumsuzluk gösteren bir yiyecek, her bir organ için "terapi lokalizasyonuna" tabi tutulabilir (Birinci Bölüm'e bakınız). Yiyecek karaciğerin üzerine konuluğunda, gösterici kol güçsüz reaksiyon verebilirken, tiroidin enerji alanına konulduğunda güçlü çıkabilir. Bu şekilde, söz konusu yiyeceğe en duyarlı olan organlar bulunup tedavi edilebilir.

Karaciğer üzerinde test yapmak, yiyecek duyarlılıklarını en iyi şekilde gösterebilir. Karaciğer, vücuttaki kimyasalları parçalama fonksiyonunu yerine getirir. Karaciğerin ya da yiyecek duyarlılığına katkıda bulunan diğer organların (örneğin sindirim sistemi) tedavi edilmesi, bütün vücudu anında güçlendirir.

Etkilenmiş organlar tekrar güçlendirildiğinde, bir zamanlar vücudun duyarlı olduğu yiyeceklerin tekrar test edilmesi ve bu yiyeceklerin yenilmeye başlanması için doksan gün geçebilir. Başlangıçta uyumsuz çıkan yiyecekler, artık uyumlu olabilirler. Tek sorun? Önceden duyarlı olduğunuz yiyecekleri, günlük olarak yemekten kaçınmalısınız.

CLYDE'NİN TESTİ DEVAM EDİYOR...

...Clyde kuskusa direndi ve güçlü cevap verdi. Ya keten tohumu? Yine, güçlüydü. Bir sonraki sırada, buğdaydan sadece biraz daha uzun bir tahıl olan kamut (bir çeşit buğday) geliyordu. (Çoğu zaman, bir kişi buğdaya karşı duyarlılık gösterdiğinde, bir süreliğine buğday yerine kamut yemesi tavsiye edilebilir.) Yulaf? Bir kere daha Clyde'ın kolu güçlü çıktı. Yabani pirinç, kabak çekirdeği, soya unu ve susam tohumları, Clyde'ın enerji alanında güçlü test cevabını verdiler.

Clyde buğday ve buğday ürünlerine değişen cevaplar verdi. Genelde hastalar ya bütün buğday ürünlerine duyarlılık gösterirler ya da en azından birine.

244 adet yiyeceği içeren yiyecek duyarlılığı testini takiben, Clyde duyarlılık gösterdiği yiyeceklerin daire içine alınarak işaretlendiği test kağıdını inceledi.

Yarısı Boş Değil, Yarısı Dolu

Clyde'ın doksan gün boyunca yememesi gereken yiyeceklerin bir listesini yaptım. (Bu sürenin sonunda, değerlendirme ve organ dengesizliklerinin ya da sindirim fonksiyonunun tedavisi gerekebilir.) Ayrıca, yiyecek duyarlılığından en çok etkilenen organlar olan karaciğeri ve tiroid fonksiyonlarını, tekrar yapılandırıp güçlendirecek besin ve tamamlayıcılar tavsiye ettim.

Clyde tets sonuçlarını incelerken, onu daha önce hiç yemediği yiyecekleri denemesi konusunda cesaretlendirdim. "Salatalık, lahana ve hindiba yiyebilirim, ama normalde hiç yemem," dedi. Biraz araştırmayla, yiyebileceği birçok yeni ve çekici yiyecek buldu. Daha önce hiç denemediği quinoa (Güney Amerika'da yetişen bir çeşit pirinç) ve soya fasulyesi için ona ilginç yemek tarifleri tavsiye ettim.

Yiyecek duyarlılık testinin ardından Clyde yeni yiyecekle-

ri denemeye ve diyetini farklılaştırmaya başladı. Hayatın birçok alanında olduğu gibi, bardağın yarısını boş görmek ("Oh, hayır, bir sürü yiyeceği yiyemiyorum") ile bardağın yarısını dolu görmek ("Enerjimi ve sağlığı iyileştirmek için yiyebileceğim ne kadar çok sağlıklı yiyecek var") arasında seçim yapmak bizim elimizdedir.

Clyde sindirimini tekrar güçlendirmeye yardımcı olacak belli organ dengesizliklerinin tedavisine devam etti. Ayrıca diyetine, vitamin, glandular ve enzim tamamlayıcıları ekledi. Üç ay sonra bir yiyecek duyarlılığı testi daha yaptım ve Clyde'ın çoğu yiyeceğe duyarlılığının artık kalmadığını gördüm. Bu şekilde Clyde'ın vücudu bana, bağışıklık sisteminin yeterince güçlendiğini ve Clyde'ın yiyecek duyarlılıklarının iyileşme yolunda olduğunu "söylemişti".

YENİ TEKNİK

Kaliforniyalı akupunkturcu Dr. Devi S. Nambudripad, gizli alerjiler üzerinde çalışmak için Nambudripad Alerji Eliminasyon Tekniği'ni (NAET) geliştirmiştir. Dr. Nambudripad Buena Park'taki kliniğinde, vücudun enerjisinin yiyeceklere ve diğer maddelere karşı dengesiz cevabını değiştirmek için kinezyoloji ve akupunkturu kullanmaktadır. *Say Goodbye to Illness* adlı kitabında anlattığı bu teknik, yiyeceğe duyarlı kişinin tekrar o yiyeceğin ya da maddenin olduğu çevrelerle kontak halinde bulunabilmesini sağlamaktadır. Bu teknik sayesinde, Dr. Nambudripad'ın hastalarının yüzde 80-90'ı alerjiden kurtulmuşlardır. Ülkedeki yaklaşık 625 doktor NAET eğitimi almıştır.[5] Dr. Nambudripad'ınki gibi daha detaylı test ve alerji eliminasyon teknikleri için, bu kitabın ekler kısmına bakınız ya da oturduğunuz yerde benzer hizmetler veren doğal sağlık uzmanları ile bağlantıya geçiniz.

Birleşik Devletler'deki yıllık 2,1 milyon ölümün 1.6 milyonu, kötü beslenmeden dolayı meydana gelmektedir.
C. EVERETT KOOP,
EMEKLİ GENEL CERRAH

YİYECEK DUYARLILIKLARI İÇİN KENDİ KENDİNE TEST

Bu arada kendi kendinize yiyecek duyarlılıkları için test yaparak, yiyeceklerin kendi enerji sisteminize uygun olup olmadığını anlayabilirsiniz. Bu bilgi ve pratik, belli yiyeceklerin vücudunuzdaki etkilerini anlamanıza yardımcı olabilir. Aşağıdaki adımlarla, siz ve testi yapan partneriniz, duyarlı olabileceğiniz belli yiyecek maddelerini hemen keşfedebilirsiniz.

1. **Adım:** Bütün klinik kinezyoloji testlerine önce gösterici kas testini yaparak başlayın. Bu, test deneğinin, test için kullanılacak kolunun temel gücünü belirler. (Talimatlar için Birinci Bölüm'e bakınız.) Gösterici kol kasının gücü belirlendikten sonra, teste devam edin.
2. **Adım:** Test edilen kişinin duyarlı olduğundan kuşkulandığı bir yiyeceği seçin. Ona rahatça uzanmasını söyleyin ve yiyeceği vücudun enerji alanına koyun (karın bölgesinin merkezine). Testi şu şekilde yapın:

Yiyecek + Kas testi + Güçsüz kol = Yiyeceğe duyarlılık var. Yiyecek + Kas testi + Güçlü kol = Yiyecek vücutla enerjik olarak uyumlu.

Yiyecek duyarlılığı testini basitleştirmek için, önce organik yiyecekle test yaptığınızdan emin olun; böylece modern işlemlerin etkilerini bertaraf etmiş olursunuz. Organik bir

ürüne verilen negatif reaksiyon, diğer faktörlere değil, yiyeceğin kendisine karşı duyarlılık olduğunun doğru bir göstergesidir.

MİKRODALGAYA MARUZ BIRAKILMIŞ VE GENETİK OLARAK DEĞİŞTİRİLMİŞ YİYECEKLER

Doğal yiyeceklerin enerjik açıdan uyumluluğunu görmek için yapılan kas testinin yanında, bunların insan yapımı çeşitlerini de test etmek isteyebilirsiniz. Mikrodalgada pişirilmiş yiyecekler, yiyeceklere duyarlı kişilerin dikkat etmesi gereken bir başka grubu oluştururlar. Bu yiyecekler ışına tabi tutulmuş ve kimyasal olarak değiştirilmişlerdir ve vücutla uyumlu değildirler. Mikrodalgada hazırlanmış yiyeceklere karşı duyarlılığı ölçmek için basit bir test yapın:

1. **Adım:** Önce patatese karşı duyarlılığı kontrol edin.
2. **Adım:** Eğer kas testi güçlü çıkarsa, patatesi ikiye bölün. Yarısını mikrodalgada, diğer yarısını ise normal fırında pişirin.
3. **Adım:** Mikrodalgada pişmiş patates ve fırında pişmiş patatesi tekrar test ederek, her birine karşı duyarlılık arasındaki farkı not edin.

Yiyecek duyarlılık testini takip eden doksan gün boyunca, sindirim sistemini ve organlarını güçlendirmek için bir doğal sağlık pratisyenine başvurmanızı tavsiye ederim. Clyde'ın durumunda olduğu gibi, belki zamanla başta enerjik olarak uyumsuz bulunan yiyecek vücut tarafından kabul edilebilir hale gelebilir.

Kendi kendinize ilk defa test yaptığınızda bir yiyecek konusunda emin olamazsanız, o yiyeceği ikinci defa karaciğerin üstünde tutarak ve üçüncü defa da böbrek üstünde tutarak test

edin. Bazen karaciğer ya da böbreği rahatsız eden bir yiyecek, bir bütün olarak vücudu rahatsız etmeyecektir.

Belli bir vitamine olan ihtiyacınız,
kesinlikle benimkinden farklı olacaktır...
LEON CHAITOW

VİTAMİN, BİTKİ VE REÇETELİ İLAÇLARIN TEST EDİLMESİ

Yiyecekleri test etmekte kullanılan aynı prensipler, vitamin tamamlayıcılarını, bitkileri, homeopatik ilaçları ve hatta reçeteli ilaçları test etmekte de kullanılabilir.

Kas testi, hemen hemen bütün doğal ya da kimyasal maddelerin sizin özel vücut enerjinizle uyumlu olup olmadığını test etmekte kullanılabilir. Çoğu zaman kişiler, "Vitaminler her zaman bizim için iyidir," diye düşünürler. Bence bu, *her zaman o maddenin enerjik özelliklerine bağlıdır.*

Vitaminler konusunda birçok soru sorulmalıdır. İçindeki ham maddeler nelerdir? Nasıl bir işlemden geçirilmiştir? Üretici, kimyasal madde eklememek konusunda ne kadar dikkat-

lidir? (Bazı vitaminlerin, aynı zamanda kimyasal ilaç üreten ilaç laboratuarlarında yapıldığının farkında olmayabilirsiniz.) Parlak pembe, yeşil ya da sarı renkli ucuz vitaminler doğal değildir! Bunun sonucunda vücudu rahatsız edebilirler. Bu rahatsızlık genel test sırasında gözükmeyebilir, bununla birlikte, karaciğer üzerinde terapi lokalizasyonu yapıldığında, kas testi güçsüz çıkabilir.

Tamamlayıcıları, bitkileri, homeopatik tedavileri ya da ilaçları test ederken, onları kutularında (kurşunsuz cam ya da plastik) test edin.

Tamamlayıcı + Kas testi + Güçsüz kol = Vücutla enerjik olarak uyumsuz. Sadece güvenilir bir doğal ürünler dükkanında satılan doğal tamamlayıcıları satın alın ve tekrar test edin.
Tamamlayıcı + Kas testi + Güçlü kol = Vücutla enerjik olarak uyumlu
Ya da
Reçeteli ilaç + Kas testi + Güçsüz kol = Vücutla enerjik olarak uyumsuz. Reçeteli ilaca ihtiyaç gösteren organı ya da rahatsızlığı iyileştirmek için alternatif bir tedavi önermesi konusunda bir doğal bakım pratisyenine danışın.

Vücudun o anki dengesine, mevsime ve kişinin kendi sisteminde neler olduğuna bağlı olarak, kas testinin zaman içinde değişebileceğini unutmayın. Testler ilk yapıldığında, vücut ile enerjik olarak uyumlu maddeleri onaylar. Kendi kendinize yapılan bu test, her bir vücudun değişen ihtiyaçlarını karşılamak için hayat boyu kullanılan bir pratik haline gelmelidir.

Reçeteli ilaçları kendi kendine test eden çoğu kişi, ilaçların kolu güçsüz kıldığını görürler – özellikle karaciğer, böbrek ya da her ikisi üzerinde terapi lokalizasyonu yaparken.

Buna dikkat edin. Karaciğer ve böbreği periyodik temizleme, vitamin, bitkisel ya da glandular tamamlayıcılar kullanma gibi yollarla güçlendirme yolları bulun (Çeşitli karaciğer ve böbrek temizlikleri için Dokuzuncu Bölüm'e bakınız). Vücudu güçlendirmek için elinizden geleni yapın ki, ilaç kullanımını gerektiren zayıflıklar ortaya çıkmasın.

Bana ne yediğini söyle, sana
ne olduğunu söyleyeyim.
BRILLAT-SAVARIN

YİYECEK DUYARLILIKLARININ ÜSTESİNDEN GELMEK

Yediğiniz yiyecekleri iyileştirdikçe, kendinizi de daha iyi hissedeceksiniz. Yiyecek duyarlılıkları ya da bağımlılıkları ile ilgili şüphelenilen problemleri ortadan kaldırmak, belli tavsiyeleri izlemek ve diğer kişilere yeni diyet kısıtlama ve seçimlerinizden bahsetmek, sağlığınızı yenilemeye giden yoldur.

Yeni perspektifler kazandıkça, yiyeceği fiziksel, duygusal ve ruhsal bir beslenme olarak algılamaya açık olun. Her bir lokmada yiyeceğinizi sevgiyle çiğnerken, sizin bugünkü ve gelecekteki sağlığınızı etkileyebilecek, o yiyecekle ilgili eskiden kalma zihinsel engellerinizden kurtulun.

Yiyeceklerinizi, hayata getirdikleri enerji, canlılık ve bereketle birlikte doğal formlarında tüketin. Sadece yaşamak için yiyin. Vücudunuzu besinlerle desteklediğinizde, sadece açlığınızı geçiştirmez, ideal bir süre boyunca iyi bir sağlıkla da ödüllendirilirsiniz.

Gördüğümüz gibi, yiyecek ve vücudun enerjik sistemi arasındaki uyumsuzluk, bağışıklık sisteminin kötü çalışmasından kaynaklanmaktadır. Bağışıklık sistemi vücudu kötü sindiril-

miş yiyeceklerden ya da o yiyeceği metabolize ederken oluşan doğal yan ürünlerden koruduğu gibi, tanımlanamayan kimyasallardan ve saldırgan yabancı maddelerden de korur. Altıncı Bölüm olan *Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi*'nde, sağlıklı ve fonksiyonlarını yerine getiren bir bağışıklık sistemi ile hastalıklarla savaşmada özel metotlar anlatılmakta ve bağışıklık sisteminin gereksiz ilaç, antibiyotik ve aşılardan korunmasına yer verilmektedir.

BEŞİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Balch, Phyllis A. C.N.C. and Balch, James F. M.D. *RX: Prescription for Cooking and Dietary Wellness.* Greenfield, Indiana: P.A.B. Publishing, Inc., 1992.

Chaitow Leon and Trenev, N. *Probiotics.* New York: Harper Collins, 1990.

Crook, William M.D. *Tracking Down Hidden Food Allergy.* Jackson, Tennessee: Professional Books, 1980.

Nambudripad, Devi S. *Say Goodbye To Illness.* Buena Park, CA: Delta Publishing, 1993.

Null, Gary, Ph.D. *Gary Null's Complete Guide to Healing Your Body Naturally.* New York: McGraw-Hili Book Company, 1988.

Orenstein, Neil S. Ph.D. and Bingham, Sarah M.S. *Food Allergies: How To Tell If You Have Them, What To Do About Them If You Do.* New York: Perigee Books, 1988.

Philpott, William H., M.D. and Kalita, Dwight K, Ph.D. *Brain Allergies.* New Caanan, CT: Kears Publishing, Inc., 1980.

Santillo, Humbart B.S., M.H. *Food Enzymes, The Missing Link To Radiant Health.* Prescott, AZ: Hohm Press, 1993.

Steinman, David. *Diet for a Poisoned Planet.* New York: Ballantine Books, 1990.

Tracy, Lisa. *The Gradual Vegetarian.* New York: Dell Publishing, 1985.

Twogood, Daniel A. D.C. *No Milk: A Revolutionary Solution to Back Pain and Headaches.* Victorville, CA: Wilhelmina Books, 1992.

Wigmore, Ann. *The Wheatgrass Book.* Garden City Park, New York: Avery Publishing, 1985.

6. BÖLÜM

Bağışıklık Sisteminin Güçlendirilmesi

Amy, üç yaşındaki kızı Kaycee'ye, Myringotomy kulak-emme tüpleri implantı yapılırken, hastanenin çocuklara ayrılan bölümünün koridorlarını sinirli bir şekilde arşınlıyordu.

Önceki aylarda Kaycee'ye bol dozlarda çeşitli antibiyotikler reçete edilmişti. Küçük kız her seferinde başta biraz iyi görünüyor, sonra aniden bir başka kulak enfeksiyonuna yakalanıyordu. Kliniğe her ziyaret sonucunda, yeni bir antibiyotik reçete ediliyordu.

Sonunda Kaycee'nin bağırsak sisteminde kalan birkaç güçlü bakteri çoğalıp ve mutasyona uğradığında, doktor en güçlü antibiyotikleri kullanmak zorunda kaldı, ama bu da bir işe yaramadı. Ameliyat doktorun aylarca tekrarlayan enfeksiyona karşı önerebileceği son çözümdü.

Kaycee gibi bir sürü çocuk, sonunda onların genç bağışıklık sistemlerini yok eden ilaçlara maruz kalmaktadırlar. Bunun sonucunda, hastalıklara karşı savaşacak bir bağışıklık sistemi orduları kalmadığı için vücutları hastalığa açık hal gelmektedir.

Sağlık ve esenlik altından değerlidir
ve güçlü bir vücut sonsuz
servetten değerlidir.
APOKRİF

SAĞLIKLI BİR BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ

Güçlü bir bağışıklık sisteminin bütün hastalıklarla savaşabildiği gerçeğine rağmen, onun fonksiyonları çoğu tıp doktoru da dahil olmak üzere pek çok kişi için bir muammadır. Vücut, bağışıklık sisteminin bütünlüğüne o kadar güvenir ki, bağışıklık sistemi çalışmayı bırakana kadar çoğu kişi onun farkına bile varmaz.

Bu bölüm sizi bağışıklık sisteminin karmaşık kavramlarıyla tanıştıracaktır: Hücre savaşçılarının ağı ve bağışıklık organları. Bu sistemin ideal bir sağlık sağlayabilmesinin temelinde diyet ve besinler rol oynar.

Sağlıklı ve fonksiyonlarını düzgün bir şekilde yerine getiren bağışıklık sisteminin günlük bakımı dahilinde, bağışıklık fonksiyonlarınızı kendi kendinize muayene etmeniz gerekir ki bu, klinik kinezyoloji enerji testi sayesinde artık mümkündür.

Yeni bilgilerle donatılmış olarak bağışıklık fonksiyonlarını zayıflatan ya da baskılayan faktörleri önleyebilecek ya da değiştirebileceksiniz. Bu faktörlerden bazıları, genetik eğilim, aşırı antibiyotik kullanımı, stres, sağlık yerine para ve politikaya dayanan aşı programlarıdır.

Bu bölümde ayrıca, yaygın reklamla desteklenen yıllık "grip aşıları" ve diğer aşı programlarına karşı kendinizin ve aile üyelerinizin bağışıklık sistemini korumayı seçme hakkınız tartışılacaktır.

Kendi kendinizi test ederek, doğal diyet değişiklikleri, detoks, eğitim ve alternatif terapilerle doğal bağışıklığınızı koruyabilir ve güçlendirebilirsiniz.

Sağlığınızı sabah ve bahara
duyduğunuz sempati ile ölçün.
THOREAU

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ NASIL ÇALIŞIR

Günümüzde çoğu kişi bağışıklık sistemi problemleriyle karşı karşıyadır. AIDS; Kronik Yorgunluk Bağışıklık Eksikliği Sendromu, Lupus, Römatoid Arterit, Multipl Skleroz ve Skleroderma gibi hastalıklar bağışıklık sisteminin güçsüzleşmesi nedeniyle meydana gelirler. Bu oto-immün hastalıkların çoğunda, vücut normal maddeleri yabancı maddelerle karıştırır ve kendine karşı savaşmaya başlar. Bu karışıklık içinde, zayıflayan vücudun savaşacak kaynağı kalmaz en nihayetinde.

Kansere karşı güçlü bir bağışıklık sisteminin rolü çoğu tedavinin temeli haline gelmiştir. Bağışıklık sistemi hücreleri sürekli olarak vücuttaki problemli bölgeleri tararlar. Herkeste, zaman zaman çılgın bir şekilde bölünmeye başlayan belli sayıda hücre bulunur. Kanser hücreleri her sene *herkesin* vücudunda gelişir. Neyse ki güçlü bir bağışıklık sistemi bu hücrelerle başa çıkar.

Öldürücü T ve B hücreleri, lenfosit ve baskılayıcı hücre ağları bağışıklık sistemindeki pek çok çeşit hücreyi kapsarlar. Doğal bağışıklığı sağlayan bu savaşçılar, sürekli tarama yaparak bağışıklık sisteminin güçlü ve sağlıklı olup olmadığını kontrol ederler.

Birkaç organ ve doku da, vücudu enfeksiyonel hastalıklardan, dış kimyasal etkenlerden ve iç dengesizliklerden korurlar. Bu savunma vücudu bakteri, virüs, kimyasallar ve daha pek çok yabancı saldırgandan korumayı kapsar. Bir kişi ne zaman oto-immün bir hastalığa yakalansa, kritik nokta bağışıklık sisteminin kötü çalışmasıdır.

T-Hücreleri

Bağışıklık sistemi ordusunun askerleri, lenfositler denilen birkaç çeşit akkan hücresinden oluşur. En aktif ve cesur olanlarına katil T-hücreleri denilmektedir.

Göğüs kemiğinin hemen altında bulunan timüs bezinde üretilen katil T-hücreleri, yabancı organizmalar tarafından ele geçirilmiş vücut hücrelerini ve kanserli hücreleri arayıp yok ederler.

Kişi AIDS virüsü aldığında, bundan en çok katil T-hücreleri etkilenir. HIV gibi tehlikeli virüsler, tam bir molekül olmamakla birlikte biraz DNA içerirler. Virüsler tipik olarak bir hücreyi istila ederler ve bir parazit olarak ev sahibi hücrenin DNA'sını kullanarak çoğalırlar.

Ev sahibi hücre bir kan hücresi ya da vücuttaki bir başka hücre olabilir. En sonunda ev sahibi hücrenin besinleri virüs tarafından tüketilir ve hücre patlayarak virüslerin bütün vücuda yayılmasına neden olur.

Yardımcı T-hücreleri denilen bir başka grup hücre, bağışıklık sisteminin "yöneticisi" olarak hareket eder. Yardımcı T-hücreleri istilacıları tanımlar ve dalakta ve lenf düğümlerinde bulunan diğer bağışıklık hücrelerini uyarır. Yardımcı T-hücreleri, geniş kitleleri kimyasal yollarla problemli bölgeye çağırırlar.

Lenfositlerin bir çeşidi olan makrofaj hücreleri "kahya" rolünü oynarlar ve öncelikle savunma hattının önlerinde fonksiyon gösterirler. Makrofajlar vücudun her yerinde her zaman bulunurlar. Çeşitli bakteri ve virüslere çekici gelecek kimyasal bir yapıları olacak şekilde programlandıklarından, ilk saldırıyı takiben arkada kalan partikülleri sarar ve sindirirler.

Elektron mikrografında büyütülmüş görüntülerde, makrofaj hücrelerinin kendi protoplazmalarındaki öldürücü bir maddeyi atarak bakteriyi sarmaladığı ve etkisiz hale getirdiği

görülebilir. Makrofajlar genellikle bir yaranın iyileşmesinden kalan artıkları yok ederler; böylece bunların çürüyerek bakterilerin beslenebileceği ortamlar oluşturmalarını engellerler.

B-Hücreleri

Bağışıklık sisteminin B-hücreleri ya da Beta hücreleri dalak ve lenf düğümlerinde bulunurlar. Bütün vücutta koruma noktalarına dağılmış, göreve çağırılmayı bekleyen küçük "korumalar" olarak hareket ederler. B-hücreleri stratejik noktalarda sessizce beklerler ve kısa sürede aktive edilebilirler.

Yardımcı T-hücreleri tarafından uyarılan Beta hücreleri, antikorlar denilen güçlü kimyasal silahlar üretirler. Antikorlar yabancı maddelere yapışarak onları nötralize ederler ve diğer ak kan hücrelerinin tehlikeli maddeleri bulup yok etmesini sağlarlar.

Tehlike geçtikten sonra, baskılayıcı T-hücreleri enfeksiyonun bastırılmasını takiben saldırının durdurulmasında önemli bir rol oynarlar. Vücudun bağışıklığının gelecekteki saldırılar için korunabilmesi amacıyla, enfeksiyonun başlangıcında hafıza hücreleri de üretilir. Bu hücreler kan ya da lenflerde yıllarca dolaşarak, tekrarlayan bir saldırı ya da enfeksiyona vücudun daha çabuk tepki vermesini sağlarlar.

Alyuvarlar ve Akyuvarlar

Bir problem çıktığında ak kan hücreleri savaşçıları oluştururken, alyuvarlar besinleri sağlarlar. Alyuvarlar oksijen taşır ve karbondioksiti dışarı atarlar.

Hücreler öldüğü ve yok edildiği için, vücut yüz triyon hücresinin çoğunu tekrar yaratmak zorundadır. Birçok farklı çeşitteki bağışıklık sistemi hücresini yaratmaya yardımcı olmak için, belli besinsel tamamlayıcılar kullanılabilir. Bütün vücudu yeni hücrelerle tazelemenin ne kadar zaman aldığına dair farklı düşünceler vardır, ama genel tahmin yedi yıldır. Fakat

çoğu alyuvar sadece 120 gün yaşar. Bu yüzden anemik bir kişi iyi bir diyet ve yeterli tamamlayıcı ile desteklenirse, kısa zamanda alyuvar sayısı artacaktır.

Sağlıklı bir vücut ruhun misafir odasıdır;
hasta bir vücut ise hapishanesi.
FRANCIS BACON

Toksisite ve Bağışıklık

Bütün antijen/antikor reaksiyonları, bir kilit, anahtar sistemi gibi çalışır. Antijen ve antikor moleküllerinin şekli özeldir ve birbirine uymalıdır. Uymuyorsa, bağışıklık hücreleri saldırgan organizmaları yok etmelidir. Kandaki kimyasallar, kirletici maddeler ve toksinler de bu şekilde yok edilir.

Kan dolaşımında, katkı ve koruyucu maddelerden gelen kimyasal, kirletici madde ve toksin ne kadar az olursa, ak kan hücreleri de organizmalarla savaşmak için o kadar az çalışır. Bu nedenle toksisite bağışıklığı ilgilendiren bir konudur. Vücut ne kadar toksin doluysa, bağışıklık o kadar zayıftır.

Bağışıklık sisteminin sağlıklı olmasında diyet ve besinlerin önemi ne kadar vurgulansa azdır. Ne yerseniz "o"sunuzdur. Sağlıklı bağışıklık hücrelerine sahip olmak ve lenfatik dokuları tekrar geliştirmek diyete bağlıdır. Belki sadece bu değişiklik bile, hayatınızın sonuna kadar bağışıklık sisteminizi pozitif yönde etkileyecektir.

Bağışıklık Organları

Bağışıklık sisteminin dinamik hareket eden kısmını ak kan hücreleri oluştururken, sabit kısmını, göğüs kemiğinin altında bulunan timüs bezi, gırtlağın önündeki kelebek şekilli bez olan tiroid bezi ve boyun ve kasığın iki yanında ve koltukaltlarında bulunan lenf düğümleri oluşturur.

Lenf dokularının vücutta bulunduğu diğer stratejik noktalar, bademcikler, apandisit ve bağırsak yolunun tümüdür. Bütün bu bez ve organlar bağışıklık sistemini desteklerler.

Yıllar boyunca benim ve meslektaşlarımın çoğunun gözlemlerine göre, bademcikleri alınmış kişilerde diş çürüklerine daha çok rastlanmaktadır. Bademcikler ak kan hücrelerinin küçük bir rezervidirler. Bakteriler ağıza ulaştığında eğer bademcikler görevlerini yerine getiriyorsa bağışıklık sistemi güçlü kalır.

Ayrıca bademcikler üst solunum enfeksiyonlarıyla savaşmaya ve mideye giren yiyeceklerdeki bakterileri öldürmeye de yardımcı olurlar. Apandisit bağışıklık sistemi için bir başka önemli rezervdir. Bazılarının düşündüğünün aksine, bademcikler ve apandisit hiç düşünülmeden gözden çıkarılacak önemsiz organlar değildirler. Bademcik ve apandisitin var olmasının nedenleri vardır!

Zayıf bir bağışıklık sisteminde dengesizliği tespit edilen ilk organ hemen hemen her zaman, katil T-hücrelerinin üreticisi olan timüs bezidir. En çok etkilenen ikinci organ ise genellikle tiroid bezidir.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FONKSİYONLARININ DEĞERLENDİRİLMESİ

Bağışıklık sistemi fonksiyonu klinik kinezyoloji enerjik kas testiyle değerlendirilebilir. Tam bir muayene için kişinin sağlık geçmişi ve güncel sağlık sorunları da araştırılmalıdır.

Bakır metali, bilinen bir elektrik iletkenidir. Dr. Alan Beardall'ın meslektaşı olan Dr. Burt Espy, klinik kinezyoloji enerjik kas testi esnasında bakır bir plakayı vücudun üstünde tutmanın, bağışıklık sisteminin fonksiyonuyla ilgili bilgi verdiğini, özellikle bozuk fonksiyon gösteren bağışıklık sistemi organlarının belirlenmesinde faydalı olduğunu bulmuştur.

Bakır, kas testi yoluyla vücut akımlarının güçlü mü yoksa zayıf mı olduğunu belirleyerek "çalışır".

Bakır parçasını vücudun enerji alanına (karnın merkezine) koyun ve klinik kinezyoloji kas testini gerçekleştirin. Kas cevabının güçsüz çıkması bağışıklık sisteminde dengesizlik olduğunu gösterir.

En dengesiz organın timüs mü yoksa tiroid mi olduğunu bulmak için, bakır plaka bu organlara değdirilebilir ve güçsüz kasın güçlü cevap verip vermediğine bakılabilir. Bölümün sonunda bu testin nasıl yapıldığı açıklanmaktadır.

Klinik kinezyoloji değerlendirmesinde ikinci bir yöntem olarak, timüs ve tiroidi güçlendiren glandular tamamlayıcılardan hangilerinin faydalı olacağı test edilebilir. En başta gösterici kol testini yaptıktan sonra, tamamlayıcıyı bakır ile birlikte vücudun enerji bölgesine koyun testi yapın. Doğru şifa, önce güçsüz çıkan kasın güçlü çıkmasına neden olacaktır. Bu tamamlayıcılar güçsüz organın ya da bezin enerji dengesini güçlendirirler ve böylece bağışıklık sitemi de dengeye kavuşur.

Hayatta onu hızlı yaşamaktan
daha fazlası vardır.
MAHATMA GANDHİ

BAĞIŞIKLIĞI BASKILAYAN FAKTÖRLER

STRES VE TOKSİSİTE

Aşırı stres altında olan herkes bağışıklık sistemini gereksiz savaşlar için ayağa kaldırır. Bağışıklık "askerleri" aşırı çalışmış olur ve yorulurlar. Bunun sonucunda, bir istilaya karşı, yeterli sayıda, tetikte ve güçte olmayabilirler. Duygusal stres, depresyon ve zihinsel yorgunluk sağlıklı bir bağışıklık sistemini zayıflatan faktörlerdir.

Psikonöroimmünoloji alanı, son yıllarda bu sorunu araştırmak için geliştirilmiştir. Zihindeki duygusal stres ve bağışıklık sistemi arasındaki ilişkiyi incelemektedir. Rutgers Üniversitesi'nin önde gelen nöroloji araştırmacılarından Dr. Candace Perth, ruh halinde değişikliklere neden olan nörokimyasal maddeler olan nöropeptitleri keşfetmiştir.

En önemlisi, nöropeptitlerin sadece beyinde değil, omurga, bezler, organlar ve diğer vücut dokularında bulunmuş olmasıdır. Bütün vücutta bulunan nöropeptitler, bağışıklık sistemi de dahil olmak üzere, "bütün" vücudun fonksiyonlarını etkilemektedirler.

Farklı tipteki ak kan hücrelerinin ve onların aktivitelerinin incelenmesi, çeşitli zihinsel durumlarla aralarında bağlantı olduğunu göstermiştir. Başka bir deyişle, kendimizin hasta olduğunu düşünüyor olabiliriz! Psikonöroimmünoloji alanında uzun süredir araştırmalar yapan Dr. George F. Solomon'a göre, "Bağışıklığı baskılamaya eğilimli" kişilik tipi, hastalık ortaya çıktığında ya düşmanca davranır ya da hemen savaşmayı bırakır.[1] Bu gibi depresyonlar ve kişinin kendi sağlığıyla ilgilenmemesi, bağışıklık sistemlerini baskılayarak kişinin hasta olmasına bile neden olabilmektedir. Bağışıklık sistemini baskılayan diğer faktörler ise, kirlilikten, yiyecek koruyucularından ve katkı maddelerinden ya da ilaçlardan kaynaklanan kimyasal artıkların aşırı yüklenmesi sonucu toksisite olmasıdır. Ayrıca toksisite, yetersiz sindirimin son ürünlerinden de kaynaklanır (yiyecek maddesinin metabolik çöpe dönüşmesi). Bu gibi ürünler, bir temizlik, büyük bir hastalık ya da tasfiye olana kadar vücut dokularında kalırlar.

Stres, kötü bir diyet, toksisite ve diğer hayat tarzı faktörleri bağışıklık sisteminin etkinliğini azaltmak için birlikte etki gösterirler.

Eğer bağışıklık sistemine düzgün şartlar sunarsak ya da hafifçe güçsüzleşmiş bağışıklık sistemini doğal yollarla güç-

lendirirsek, gelecekteki hastalıkları önlememiz önemli derecede kolaylaşır.

ANTİBİYOTİKLER

Çeşitli medya kanallarındaki negatif raporlara rağmen, bakteriyel ve viral hastalıklar her köşe başında insan ırkına saldırmak ve ani hastalıklara yol açmak için beklememektedirler. Mikropların her yerde bulunduğu doğrudur. Ama bağışıklık sistemini güçlü tutmak, hastalıklarla savaşmanın birinci şartıdır.

Louis Pasteur, tıp dünyası tarafından neredeyse unutulmuş olan bir bağışıklık teorisi geliştirmiştir. Ona göre, bir mikrop ancak önceden var olan bir hastalık nedeniyle ev sahibi çok hoş görülü davranırsa üreyebilir.[2] Günümüzde, bağışıklık sisteminin doğru çalışıp çalışmayacağını belirleyecek olan "önceden varolan hastalık", hayat tarzı ve kişinin temel sağlık seviyesi olarak tanımlanabilir. Pasteur'un dediği gibi, sağlıklı ve düzgün çalışan bir bağışıklık sistemine sahip olmak, hastalıklarla savaşmanın kanıtlanmış tek yoludur.

Günümüzde insanlar ve hayvanlara bakteriyel bir enfeksiyonla karşılaştıklarında genellikle bir antibiyotik reçetesi yazılır. Ama ilaç sadece bakterilerin en zayıf olanlarını öldürür. En güçlü olanlar yaşar ve üremeye başlar ve sonuçta bakterilerin genetik havuzu değişebilir; bu da enfeksiyonun tekrar baş göstermesine neden olur! Sonra, birkaç bakteriyi daha öldürecek bir başka antibiyotik reçete edilir. Bir kere daha en güçlüler yaşar ve daha güçlü bir bakteri nesli meydana getirirler. Yüzden fazla soğuk ve rhino virüs çeşidi mevcuttur. Virüsler vücut ve çevrenin değişik şartlarına uymak, *özellikle de antibiyotik ilaçlardan kaçmak* için sürekli değişir ve mutasyona uğrarlar.

Bu yüzyıl boyunca uygulanan standart tıbbi tedavi bağı-

şıklık sistemi için yıkıcı olmuştur. Pek çok doktor bilmeden yıkıcı sonuçlara yol açan ilaçları reçete etmişlerdir.

Antibiyotik ilaçlar bağışıklık hücresi üretimini baskılarlar. Vücuda ne zaman doğal bir fonksiyonun "ikamesi" verilse (tipik olarak kimyasal bir ikame), vücut o fonksiyonu yavaşlatır ya da durdurur. Örneğin, tiroid bezi thyroxin'i biraz az ürettiğinde sentetik thyroxin alınsa, tiroidin normal fonksiyonu iyice azalır. Bu nedenle sentetik ilaç verilen hastalara genellikle, "Bunu hayatının sonuna kadar almalısın," denilir. Neden? Çünkü hasta ilacı almaya başlayınca tiroid artık fonksiyonunu göstermeyecektir.

Antibiyotik kullanımı bağışıklık sisteminin gücünü aşağı yukarı aynı şekilde azaltır. Son on yılda ilaç firmaları "geniş spektrumlu" dedikleri antibiyotikleri üretmişlerdir. Bu geniş spektrumlu ilaçların etkisi, hedefe nişan alıp onu on ikiden vurmak yerine, bütün bölgeyi makineli tüfekle taramaya benzer.

DOĞAL AŞILAR

Kulak emme tüpü takılmak üzere ameliyat edilen üç yaşındaki Kaycee'yi hatırlıyor musunuz? Antibiyotik verilmeyen bir çocuk biliyor musunuz? Ve asla bir doz verilmez. Tam tersine, *tekrar...tekrar...tekrar...* verilir ve bu süreçte çocuğun bağışıklık sistemi daha zayıf hale gelir.

Çocukluk hastalıklarını geçirmek, bağışıklık sistemini uyarmanın ve güçlendirmenin tek doğal yoludur. Bu gibi hastalıklar bağışıklık sisteminin egzersiz yapmasını sağlarlar. Bağışıklık sistemini "kullan ya da kaybet". Bu, çocuklar boğmaca ya da çocuk felci geçirmelidir anlamına gelmez; daha hafif olan kabakulak, kızamık ve suçiçeği geçirmek bağışıklık sisteminin gelişmesini sağlar. Bu doğal hastalıklar bağışıklık sistemini daha yüksek bir seviyede çalışması için uyarır

ve böylece çocuklar daha ciddi hastalıklardan korunurlar.

Hayat bir büyüme ve öğrenme sürecidir. Küçük bir bebek önce emeklemeyi, sonra yürümeyi öğrenir. Bağışıklık sistemi de aynı şekilde eğitilmelidir. Önce çocuklar hafif bir soğuk algınlığı ya da rozeol (bir cilt hastalığı) geçirirler. Sonra kızamık ya da suçiçeği gibi bir virüsle karşılaşırlar. Tipik olarak bu çocukluk hastalıkları aşırı naziktir.

Yüzyıllardır bağışıklık sistemi çeşitli etki ve hastalıklara maruz kalmıştır. Bazı kişilerin diğerlerinden daha zayıf olduğu ve öldüğü açıktır. Bunu asla durduramayız. Aşılar da bunu durduramamışlardır!

Tamamen güvenli olan tek aşı
kullanılmayan aşıdır.
DR. JAMES SHANNON

AŞILARIN TEHLİKELERİ

Aşılar önemli bir konu teşkil eder. Çünkü halk, çocuklara uygulanan sentetik aşıların bir yönünü teşkil eden kısa ve uzun vadeli yan etkiler, travmalar, neden oldukları nörolojik hasar ve ölümler hakkında bilgilendirilmemiştir.

Yüzyılımızda, tıp uzmanları idari otoritelerle birlikte halk aşı programları oluşturmakta ve sayısız insana geniş kapsamlı antibiyotikler vermektedirler. Ve bu ahlaki, tıbbi ve sosyal kararlar sağlığa değil, para ve politikaya dayanılarak alınmaktadır.

Aşı konusunda en yüksek seviyelerde alınan kararlar, birkaç kişinin yararına, ama çoğu kişinin zararına işlemektedir.[3] Bunun sonucunda her yeni neslin bağışıklık sistemi zayıflamaktadır.

Başlangıçta bilim adamları aşının geçerli, faydalı bir fikir olduğunu düşünmüş olabilirler. Ama Louis Pasteur ölümün-

den kısa süre önce, aşı fikrine tamamen karşı çıkmıştır. Pasteur, hastalıklarla savaşmanın tek yolunun sağlıklı ve çalışan bir bağışıklık sistemini korumak olduğunu bütün dünyanın anlamasını istemiştir.

Aşılama, antijen/antikor reaksiyonunu uyarması umuduyla kişiyi hastalığın zayıf bir formuna maruz tutma işlemidir. Vücuda (güçsüz bir halde bile olsa) hastalıklı bir bakteri ya da virüs zerk etmenin sağlık için iyi olduğunu düşünmek için hayal gücünün fazla zorlanmış olması gerekir. Vücudun bu tehlikeli istilaya karşı savaşmak zorunda olması fikri korkutucudur.

Kişi büyük bir yarası olduğunda (örneğin, bir köpek ısırığı), bakteri direk olarak dolaşım sistemine girer. (Sizce bir kişinin bakteriyle savaşma şansı bu şekilde mi daha yüksektir, yoksa bakteri, bağışıklık sistemi ordusuyla birlikte solunum sisteminin filtresinden geçtikten sonra mı? Soğuk algınlığı olan...*ama soğuk algınlığını başkasından kapmamış olan* birine kaç kere maruz kaldınız?)

Köpek tarafından ısırıldığında vücut, enfeksiyonu önlemek için çok sıkı çalışmalıdır. Bununla birlikte, ak kan hücreleri, bütün bağışıklık rezervleri de dahil olmak üzere kanatlarda bulunurken, deri ilk bağışıklık savunma hattını oluşturur.

Bir virüsün kan dolaşımınıza zerk edilmesine karşı ne gibi bir savunmanız var? Bir aşı üretilene kadar, o bakteri ya da virüsün yapısı aşının etkisini azaltacak derecede değişime uğramış olabilir.

Çoğu ciddi hastalık, hayattaki her şey gibi döngüseldir – gece ve gündüz, kış ve yaz, sıcak ve soğuk, doğum ve ölüm. Hastalıklar evrildikçe, enfeksiyon oranı artabilir, ama daima düşer de aynı zamanda. Şu anda bağışık olduğumuz pek çok ciddi hastalık, yüzyılın ilk yarısında yaygın olarak görülmekteydi. Onlara yakalanma tehlikesi, tarihtekiyle kıyaslandığında çok daha azdır.

Çoğu hastalık bir hastalığın zayıflayıp, yenilerinin oluşmasıyla doğal olarak yok olmaktadır. Bu nedenle, bağışıklık sistemini güçlendirip korumada, aşı hatalarının ve aşıdan kaynaklanan hastalıkların riskleri dikkatle değerlendirilmelidir.

"*The Case Against Immunizations*" adlı eserinde Richard Moskowitz aşıların belli tip kronik hastalıkları tetiklediğini belirtmektedir. "Gerçek bir bağışıklık sağlamak yerine...aşılar bağışıklık cevabını baskılar ve bozarlar[4] ...Artık ebeveynler aşı yapmamı istediğinde bile aşı yapmak içimden gelmiyor."[5]

Dr. Moskowitz, aşılardan kaynaklandığına inandığı iki lösemi vakasını rapor etmiştir. Ayrıca, oto-immün hastalıklardaki artışın da, çocuklara yaşayan virüsler ve yabancı antijenler zerk edilmesinin otomatik sonucu olduğunu belirtmektedir. Aşılardaki virüsün, kalıcı olarak çocuğun hücresindeki genetik materyale ya da DNA'ya verilebileceğine inanmaktadır. Bu durumda antikor reaksiyonu, bağışıklık sisteminin çocuğun aşıdaki virüslerce istila edilmiş olan kendi hücrelerine karşı savaşmasına neden olur.

Moskowitz ayrıca çoğu aşının yapılma zamanının mantıklı olmadığını düşünmektedir. Anne sütü ile beslendiklerinden dolayı güçlü bir bağışıklığa sahip olan iki aylık bebekler, boğmaca aşısı olmak için fazlasıyla hassas bir sinir sistemine sahiptirler. Boğmaca beş aylıktan küçük çocuklarda çok nadir görülür; buna rağmen aşılar iki aylıkken başlar. Merkezi sinir sistemi hasarından kaynaklanan nörolojik problemlerin ve diğer problemlerin çoğunun nedeninin boğmaca aşısı olduğu görülmüştür.[6]

Yeni tıbbi yaklaşım, üç-dört aşıyı karıştırıp tek bir aşı ile altı ayrı virüsü zerk etmeye dayanmaktadır. Bu şekilde tekrarlanan aşılar bağışıklık sistemini yıpratacaktır.

Anında ya da gecikmeli reaksiyonlar olarak, kalıcı maluliyet de dahil olmak üzere aşılardan dolayı pek çok yan etki görülmektedir. Bunlardan bazıları, zihinsel gerilik, beyin fel-

ci, epilepsi, felç, öğrenme güçlüğü, tekrarlayan solunum enfeksiyonları ve bütün enfeksiyonel hastalıklara yatkınlıktır.

The Assault on the American Child: Vaccination, Sociopathy and Criminality adlı kitabında Dr. Harris Coulter, beyin zedelenmesi (otizm dahil), disleksi, anti-sosyal davranış ve kişilik bozukluklarının aşılardan kaynaklanan durumlar olduğunu belirtmiştir.[7]

Dr. Coulter ayrıca, difteri/boğmaca aşısını takiben huysuzlaşan ve ateşi çıkan çocukların yarısından fazlasının, beyin iltihaplanması ya da olası beyin hasarı (minimal de olsa) geçirmiş olabileceği konusunda uyarıda bulunmaktadır. (Ne yazık ki çocukların DPT aşısını takiben huysuzlaşması ve ateşlerinin çıkması istisna değil kural gibidir.)

Ayrıca, günümüz aşılarının etkinliği de sorgulanmalıdır. Raporlara göre kızamık olan çocukların yüzde elli-altmışı daha önce kızamık aşısı olmuştur. Diğer istatistikler de, kızamık olan yetişkinlerin yüzde altmış-doksanının daha önce kızamık aşısı olduğunu göstermektedir. Beyin iltihabı, retinopati, körlük ve nöbet gibi sinir sistemi bozuklukları da kızamık aşısıyla ilişkilendirilmektedir.[8]

Bilim spiritüel keşiflere yöneldiğinde,
bütün tarih boyunca gösterdiği gelişmenin
daha fazlasını elli yıl içinde gösterecektir.
CHARLES STEINMETZ

AŞI ENDÜSTRİSİ

Aşılama programları her sene bir milyon dolar daha yükselen pahalı bir "endüstri"dir. Bu para birkaç kişi tarafından kazanılır – hükümet ve ilaç firmaları.

Her yıl ilaç şirketleri tüm Amerika'da kampanya yaparlar. "Grip aşınızı unutmayın!" sloganı, milyonlarca kişiyi klinik-

lere, ofislere, marketlere, hatta arabada aşı noktalarına yönlendirir. "Kolunuzu sıvayın!" derler, "Ama soru sormayın."

İnsanların grip aşısı olmak için markete, köşe başına koştuklarını düşünmek çılgıncadır. Bunu duyduğumda, aklıma denize koşan sıçanlar geliyor. Geçen sene en ağır gribi geçirirken ofisime gelen hastalar grip aşısı olanlardı ve aşı olduktan hemen sonra gribe yakalanmışlardır.

"Ben her sene grip aşımı olurum," diyen kişiler yaygın pazarlamanın kurbanı olmuşlardır ve *sistematik olarak bağışıklık sistemlerini zayıflatmaktadırlar*. Dikkat edilmesi gereken işaretleri biliyor musunuz? Ya da aşının yapılmaması gereken durumları? Ya da her aşının içeriğini? Bu tehlikeler 1950'lerden beri bazı makalelerde ele alınmıştır.

1974 yılında Başkan Ford'un yönlendirmesiyle seksen milyon kişi var olmayan bir grip salgını için kollarını sıvamış ve aşı olmuştur. Bu kişilerden binlercesi Guillan Barre Sendromu nedeniyle felç olmuştur. Biliyorum, çünkü kocam Dr. Burt Espy sonunda iyileşen bir kadın hastayı tedavi etmiştir.

The Medical Mafia'nın yazarı Guylaine Lanctot'a göre, "...aşılar değişik etnik grupların değişik hastalıklara direnci konusunda data toplamayı sağlayan epidemiolojik araştırmalara imkan vermektedir."[9]

Bir aşıda aslında ne vardır? "Kalite kontrollü" hastane araştırma laboratuarlarında, araştırmacılar bir odada aşı üretimi için kültür yetiştirebilirler; diğerinde AIDS araştırması yapabilir, üçüncü laboratuarda ise boğmaca aşısı yapabilirler. Sıhhi olmayan hastane ve laboratuar gömlekleri yoluyla bölümler arası kirlenme bir istisna değil kuraldır. *Male Practice: How Doctors Manipulate Women* adlı kitabında Robert S. Mendelsohn, "...Hastaneler kendi çamaşırlarını yıkama işlemini o kadar dikkatsiz bir şekilde yapmaktadırlar ki, o antiseptik görünüşlü üniformaları genellikle mikrop kaynamakta-

dır."[10] Bazı gömlekler sadece altı-sekiz haftada bir yıkanmaktadır. Teknisyenler genellikle odadan odaya girip çıkmaktadır. *Tired or Toxic? A Blueprint for Health* adlı eserinde Dr. Sherry Rogers şöyle yazmaktadır: "Her öğleden sonra saat 13.00'de beyaz laboratuar gömleklerimizi giyer (onları çok seyrek yıkardık, çünkü çok yorgun olurduk), ve akşam yemeğine kadar formaldehite bulanmış kadavralar üzerinde çalışırdık. Sonra, üzerimizde gömleklerle sabah saatlerine kadar ders çalışırdık."[11]

Hastane araştırma laboratuarlarındaki hava, kirlilik için bir başka verimli alan oluşturmaktadır. Evet, pek çok laboratuar ve hastane değişik seviyelerde önlemler alıyorlar, ama *o aşılarda ne olduğunu kimse bilemez.* Araştırmacılar da bilmiyor. Bölümler arası kirlenme çok fazla olabilir ve çoğu ortam buna müsaittir.

Bununla ilgili bir başka konu, bir laboratuar kültürünün nasıl yetiştirildiğidir. Küçük hayvan dostlarımızın şanssızlığına, çoğu kültür maymun karaciğerlerinde yetiştirilmektedir.

Maymunlar genellikle Simian 40 (SV 40) denilen bir virüs taşırlar. Dr. Albert Schweitzer Afrika'daki kliniğini yönetirken, herkesi tedavi ediyordu – bir maymun tarafından ısırılmış hastalar hariç. Bu durumda Dr Schweitzer nazik bir şekilde, "Köyündeki evine git, rahatla ve huzurlu bir şekilde ölümü bekle." tavsiyesinde bulunuyordu. Simian 40 aşırı bulaşıcı olduğundan, virüsü tedavi edecek bir yöntem yoktu ve virüsün diğer hastalarına bulaşma riskini göze almak istemiyordu.

Simian 40 virüsü ABD laboratuarlarına sızmış olabilir mi? Evet, bu mümkündür ve bu konu daha yakından takip edilmelidir. Lanctot şöyle yazmaktadır: "...1960'da, çocuk felcine karşı üretilen aşılar için hazırlanan kültürlere Simian 40 karıştığı keşfedilmiştir. Bunun sonucunda, milyonlarca çocuk bu olay ortaya çıkmadan önce enfekte olmuştur. Günümüzde SV 40'ın bağışıklık eksikliğine, konjenital anormalliklere, lö-

semi ve beyin tümörü gibi ciddi hastalıklara neden olduğu bilinmektedir."[12]

Hiçbir şey yapmamak
bazen doğru tedavidir.
HİPOKRAT

AŞILANMAK YA DA AŞILANMAMAK

Halk olarak sizlere, aşılamanın tehlikeleri söylenmemektedir. Sağlığınız konusunda daha fazla sorumluluk almanız için sizi destekliyorum. Her bir aile, kendilerinin ve çocuklarının, üretim sırasındaki kalite kontrolleri şüpheli olan yaygın aşılara maruz kalıp kalmaması konusunda seçim hakkına sahiptir.

Günümüzde aşıları soru sormaksızın kabullenmek çok yaygındır. Aşı programlarını hafife alan toplulukların inanılmaz bir tehlikeyi göze aldıklarını düşünüyorum. İstenmeyen bir deneyde farkına varmadan denek olmak fikri korkunçtur. Aşılara görülmeyen maddelerin eklenmesi riski göze alınamayacak bir risktir.

Guylaine Lanctot araştırması sırasında, bir grup Amerikan yerlisi kadınla aşı konusunda görüşmüştür. Grubun hemşiresi, federal hükümetin, *bütün aşıların her çocuğa uygulanması şartı* dışında, ona çocukların sağlığı ile ilgilenmek konusunda tam bir özgürlük verdiğini söylemiştir.[13]

Federal hükümetin bütün çocukların aşılanmasındaki istekliliği potansiyel olarak tehlikeli olabilir. Bu çocukların ebeveynlerinin tam bilgisi olmaksızın bir takım maddelerle aşılanmış olması olasılığı incelenmelidir. *Anne-babalar dikkat edin.* Sağlık ve kanuni haklar söz konusudur. Kimse potansiyel tehlikelerini tamamen öğrenmeden aşı olmamalıdır.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİZİN GÜÇLENDİRİLMESİ

Herkes virüs kapmaz. "Kimlerin hastalandığı" konusunda hayat tarzı en büyük belirleyicidir ve bunu genetik eğilim takip eder. Ama iyi haber, genetik eğilimi alt edebileceğinizdir! Hayat tarzı faktörlerini değiştirebilir ve vücudun ihtiyacı olan koşulları ekleyerek sağlıklı bir bağışıklık sistemini koruyabilirsiniz.

Vücudun hastalıklarla savaşma ve onları önleme yeteneği bağışıklık sistemi "askerlerinin" sağlığına ve aktivitelerine bağlıdır. Besin dengesi, bağışıklık sistemi askerlerinin güçlü ve aktif kalmasını sağlayan başlıca faktördür.

En önemli tavsiyem, vitaminleri her gün ideal dozajda alarak, yiyeceklerinizle aldığınız vitaminleri tamamlamanızdır.

Ph.D. LINUS PAULİNG

BAĞIŞIKLIK BESİNLERİ

Bağışıklık sisteminin güçsüz olduğunu bulan herkes, vücudun besin dengesizliği yaşadığını göz önüne almalıdır. Eğer bağışıklık sistemi fonksiyonlarını iyi bir şekilde yerine getirmiyorsa, kişide semptomlar görülmüyor olsa bile tedaviye hemen başlanmalıdır.

Bağışıklık sistemine katkıda bulunduğu bilinen besinler, C ve E vitaminleri, selenyum, beta-karotenli A vitamini, çinko, B vitaminleri, manganez, inositol, demir ve bakırdır. Çinko T-hücresi üretimini uyarırken, A vitamini hücrelerin sağlıklı mukoz zarları olmasını sağlar. E vitamini vücudun oksijen sağlayıcısıdır ve T-hücrelerinin oluşumuna yardımcı olur.

Yakın zamanda, C vitamini ile alınan bioflavinoidlerin, vücutta doğal olarak oluşan ve bağışıklık sisteminin önemli bir bileşeni olan interferonun daha çok üretilmesini sağladığı bulunmuştur. Sarımsakta bulunan selenyum da bağışıklık sistemini güçlendirir. Ayrıca vücudun E vitaminini tutmasını ve absorbe etmesini kolaylaştırır.

Nobel ödüllü Dr. Linus Pauling, C vitamininin özelliklerine çok inanan biridir. Dr. Paulin 90 küsür yaşındaki ölümüne kadar her gün mega dozlarda C vitamini almaktaydı.

Günde en az 6,000 mg C vitamini alıyorum ve yüksek dozda gün boyunca yavaş yavaş çözünen bir tablet alınmasını tavsiye ederim. Beslenme ile birlikte, detoks programlarının bağışıklık sistemi zayıf kişilere fayda sağladığı kanıtlanmıştır.

Sağlığı güçlendirmek için, bağışıklık sistemini güçlendiren başka besinler de bulunmaktadır. Bunlar, Nutri West^{R}'den Core Level^{TM} Thymus ve Core Level^{TM} Thyroid, Metagenics'den Immuno Plus ve Immuno Genics^{R} ya da Professional Botanicals'dan Immu-Cell^{TM}'dir. Immu-Cell^{TM}, asclepias, germanyum, CoQ10, A vitamini, timüs, ginseng ve köpekbalığı kıkırdağı içerir. Bu ürünler yetişkinlere ve çocuklara akıllıca ve risksiz fayda sağlar, yetkili otoritelerin baskısına ya da tehlikelere maruz kalmadan bağışıklığı güçlendirirler.

Homeopatik formda bulunabilen bu bağışıklık uyarıcıları, özellikle bakterisel ve viral bağışıklık sağlamak için aşılar yerine kullanılabilirler. Professional Health Products'dan Bacterial Immune System Simulator^{TM} ve Viral Immune System Simulator^{TM} bu konudaki mükemmel örneklerdir. Çocuğun boğmaca ya da benzer bir hastalığa önceden maruz kaldığı durumlarda, yeni bağışıklık sistemi uyarıcıları verilerek fayda sağlanabilir.

Doğal şifaların kullanılmasıyla ilgili bir sorunuz olması halinde, bir doğal sağlık uzmanına danışın.

Bahçesinde adaçayı olan kişi neden ölsün?
ANONİM

BAĞIŞIKLIK BİTKİLERİ

Echinacea (Ekinezya), bağışıklık sistemini uyarmada basit ama güçlü bir bitkidir. Papatyaya benzeyen mor yapraklı, ortası sarı bir bitkidir. Yapraklar güneşe doğru büyür ve sonra aşağı doğru dönerek çok hoş bir bitkiye dönüşür.

Kendi bitki bahçenizi oluşturmak istiyorsanız, echinacea kökü bitkinin en güçlü kısmıdır. Bu nedenle kendi organik bahçemde bunlardan bir demet yetiştiriyorum. Çoğu bitki dükkanında büyümeleri zaman alan küçük echinacea bitkileri ya da tohumları satılmaktadır.

Bağışıklığı güçlendiren echinacea ya da astragulas ve enfeksiyona karşı savaşan golden seal (*Hydrastis Canadensis*) sayesinde hemen kemen bütün enfeksiyonlardan kurtulabilirsiniz. Ayrıca önceden antibiyotik kullanılmışsa ve vücudun kaybedilen iyi bakteriyi yerine koyarak tekrar kendini dengelemeye ihtiyacı varsa acidophilus (faydalı bağırsak florası) özellikle faydalıdır.

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİ FONKSİYONLARININ TEST EDİLMESİ

Bağışıklık sisteminin durumunu değerlendirmek için Dr. Burt Espy'nin bulduğu en basit test Bakır Testi'dir. Bunun için bir nalbura gidip 5 cm2'lik bir bakır parçası almanız gerekmektedir.

1. **Adım:** Bakır parçasını vücudun enerji alanına (karnın merkezine) koyun ve klinik kinezyoloji kas testini gerçekleştirin. Kas cevabının güçsüz çıkması bağışıklık sisteminde dengesizlik olduğunu gösterir.

Bakır şerit + Kas testi + Güçlü kol = Bağışıklık sistemi çalışıyor
Bakır şerit + Kas testi + Güçsüz kol = Bağışıklık sistemi güçsüz

2. Adım: Eğer bakır vücudu güçsüzleştiriyorsa bir şişe solüsyon şeklinde ekinezya (echinacea) alın. Şişeyi bakır ile birlikte karın bölgesine koyun ve echinacea'nın güçsüzlüğün üstesinden gelip gelmediğini, bağışıklık sistemini daha güçlü hale getirip getirmediğini görmek için tekrar test yapın.

Bakır + Echinacea + Kas testi + Güçlü kol = Bağışıklık sistemini güçlendirmek için echinacea kullanın.

SAĞLIKLI DÜŞÜNCELER VB.

Bağışıklık sistemini güçlendirmede, düşüncenin gücü göz ardı edilemez. Bazı hastalarım beni arayıp, "Bugün soğuk algınlığım var, sanırım size bugün gelmesem iyi olacak. Size de geçirmek istemem," diyorlar.

Benim cevabım her zaman şudur: "Bizim bağışıklık sistemlerimiz güçlü. Bağışıklık sistemlerini güçlendirmek bizim işimiz. O yüzden gelin."

Çevrenizin kontrolünü elinize alın ve sigara dumanı, böcek ilaçları, kimyasal kokular gibi toksinlerden uzak durarak evinizde uyumlu bir çevre yaratın.

Ayrıca bağışıklık sistemini kimyasal açıdan değiştirmenin tehlikelerinden uzak durun. Kendinizi doğal diyet, detoks, alternatif terapiler, bitkiler ve diğer besinler konusunda eğite-

rek, kendiniz ve aileniz için nesiller boyu sağlıklı ve normal bir bağışıklık sistemi sağlayabilir ve bunun faydalarını görebilirsiniz.

Geçmişte bağışıklık sistemimizi sabote etmiş olan faktörlerin neler olduğunu öğrenerek, gelecekte bağışıklık sistemimize daha özenli davranabiliriz. Bu bilgi, Kandida albicans olarak bilinen sistemik enfeksiyondan muzdarip olan ve bunun farkında olmayan milyonlarca kişi tarafından kullanılabilir. *Kandida: Nedenleri ve Tedavisi* adlı Yedinci Bölümde, bu sağlıksız bakterinin aşırı artmasını takiben vücudun bağışıklık sisteminin nasıl güçlendirileceği konusunda yöntemler anlatılmakta ve Candidiasis'in nasıl teşhis edileceği anlatılmaktadır.

ALTINCI BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Berger, Stuart M.D. *Stuart Berger's Immune Power Diet.* New York: New American Library/Dutton, 1986.

Buttram, Harold M.D. and Hoffman, John Chris. *Vaccinacions and Immune Malfunction.* The Humanitarian Publishing Company, 1985.

Coulter, Harris and Fisher, B.L. *DPT, A Shot In The Dark.* San Diego, CA: Harcourr, Brace, Jovanovich, 1985.

Coulter, Harris. Vaccination, *Social Violence, and Criminality: The Medical Assault on the American Brain.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1990.

Galland, L. and Buchman, D.D. *Superimmunity for Kids.* New York: Dutton, 1988.

Geison, Gerald L. *The Private Science of Louis Pasteur.* Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1995.

Gregory, Scott O.M.D. *A Holistic Protocol For The Immune System.* CA: Tree of Life, 1993.

Justice, Blair Ph.D. *Who Gets Sick.* Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, Inc., 1988.

Lanctot, Guylaine, M.D. *The Medical Mafia: How to Get Out of it Alive and Take Back our Health and Wealth.* Miami: Here's The Key, Inc., 1995.

Mendelsohn, Robert M.D. *How To Raise A Healthy Child In Spite Of Your Doctor.* New York: Ballantine, 1987.

Mendelsohn, Robert S., M.D. *Male Practice: How Doctors Manipulate Women.* Chicago: Contemporary Books, Inc., 1981.

Neustaedter, Randall. *The Immunization Decision: A Guide For Parents.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1990.

Rogers, Sherry A., M.D. *Tired or Toxic? A Blueprint for Health.* Syracuse, New York: Prestige Publishing, 1990.

Simonton, O. Carl, Matthews-Simonton, Stephanie and Creighton, James L. *Getting Well Again.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1978.

Wade, Carlson. *Immune Power Boosters, The Key to Feeling Younger, Living Longer.* Englewood Cliffs, NJ: Prentice Hall, 1990.

7. BÖLÜM

Kandida: Nedenleri ve Tedavisi

Vücudu kendi bakterisini, bir parça maya ve mantarı ve günlük bazda bütün o faydalı besinleri üreten "yaşayan bir bahçe" olarak hayal edin.

Yeryüzü de bu şekilde işler. Yeryüzü de üzerinde milyarlarca paraziti (ben ve siz de dahil olmak üzere) taşıyan bir organizmadır. Ve her parazit en iyi yaptığı şeyi yapmaktadır. Çoğu zaman bu birlikte varoluş oldukça işlevseldir.

Ama ne yazık ki bu yüzyılda her gün artan ekolojik yıkım nedeniyle bizler de yeryüzü de fonksiyonlarımızı gerektiğince yerine getirememeye başladık. Yakın zamana kadar bu büyük küre ve bizim insan vücutlarımız bütün o harika minik parazitler ve organizmalarla birlikte barışçıl bir şekilde birlikte var olmaktaydık. Yirminci yüzyılda ise vücutlarımızı, yirmi kadar doğal olmayan virüsle genellikle bir ömür boyu paylaşmamız gerekmektedir. Onları sağlıklı tutmak konusunda adımlar atmaya başlamazsak hem vücutlarımız hem de yeryüzü tehlike altına girecektir.

"Yaşayan bahçeniz" her zamankinden daha fazla özenli bir bahçıvana ihtiyaç duymaktadır. Bu işi sizden daha iyi kim yapabilir! Birkaç faydalı tavsiye ile, kendi vücudunuzun ekolo-

jisinden başlayarak yeryüzünü tekrar dengesine kavuşturma işine başlayabilirsiniz.

Sağlıklı bir bağışıklık sisteminde, doğru organizmalar doğru sayılarda vücuttaki doğru yerlerde bulunmalıdır. Bu bölümde dost olmayan bir organizma olan Kandida Albicans ele alınmış, oluşma nedenleri ve onunla nasıl başa çıkılabileceği konularında bilgi verilmiştir. Bu bölümde şunları öğreneceksiniz:

- Basit ve etkin klinik kinezyoloji testi ve Kandida soru formu ile kendi kendinize Kandida teşhisi yapmak
- Kandida'da görülen semptomlar
- Bu sorun ne zaman tedavi edilmelidir
- Hangi alternatif terapiler kullanılabilir
- Tedaviye ne kadar süre devam edilmelidir
- Dengeli bir sağlığa kavuşma yolunda ilerlerken Kandida "ölümüyle" nasıl başa çıkmalısınız

Sağlıklı bir diyet, besinler, detoks ve sağlıklı bağırsak florasının oluşturulması ömür boyu Kandida kontrolünü sağlar ve bağışıklık sisteminin bütünlüğünü korumaya yardımcı olur.

Bifidobakteriler, doğumdan kısa süre sonra en yaygın şekilde ortaya çıkan bağırsak florasıdır.
H. W. MODLER

SAĞLIKLI VE SAĞLIKSIZ BAKTERİLER

Normalde, insan vücudunda ciltte, ağızda, ince ve kalın bağırsakta değişik tipte bakteriler bulunur. Vücudun kendi B vitaminlerinden birkaçı bağırsaklardaki faydalı bakteriler tarafından üretilmektedir.

Ortomoleküler biyolog Dr. Jeffrey Bland bağırsaklarda

dört yüzden fazla bakterinin yaşadığını belirtmektedir. Bu bakterilerin ağırlığı karaciğer büyüklüğündeki bir organın ağırlığına eşittir, yani 1-1.5 kg'dır. Bu bakteriler "yaşayan bahçenizin" temelini oluştururlar.

Makrobiyotik araştırmacı ve yazar Michio Kushi bağırsaklara vücudun "kökü" demektedir. Kendi bağırsak köklerinizi toprak gibi düşünün: Bir sürü bakteri ve biraz mantar, yiyeceklerden gelen besinleri vücudun daha kolay alabileceği şekle getirmek için çalışmaktadırlar.

Bağırsaklar bu süreci her gün tamamlarlar. Ayrıca, anne sütü ile beslenen bebeklerde yapılan birkaç araştırma Kushi'nin teorisini doğrulamaktadır. Bir çalışmada dışkılar analiz edilerek, sağlıklı yeni doğmuş bir bebekte hangi organizma ve hayat formlarının olduğu incelenmiştir. En doğal halinde, araştırmacılar yeni doğan bir bebeğin bakterilerinin yüzde 80-90'ının dost bifidus bakterileri olduğunu bulmuşlardır.[1]

Mikrobiyoloji araştırmaları da yetişkin insanların bağırsak yolunda, bifido ve acidophilus bakterileri konsantrasyonu, yani dost flora bulunduğunu doğrulamaktadır. Fakat aynı zamanda Escherichia coli denilen ve insanları oldukça hasta edebilen sağlıksız (patojen) bir bakteri de bulunmaktadır.[2]

Sindirim yeteneği azalan yetişkinlerde E.coli ve diğer patojenler kalın bağırsakta en çok görülen bakteri çeşidini oluştururlar. Bebeklikten yetişkinliğe doğru yolculuk sırasında dost bakterilerimizin çoğu ölmüştür.

E. coli O157:H-7, 1992 yılında bir fast food restoran zincirinde yedikleri az pişmiş hamburgerden sonra ciddi biçimde hastalanan Kaliforniyalı çocukların hastalanmasına yol açan bakteridir ve sağlıklı bir bağırsak yolunda yaygın şekilde bulunmamalı, çok küçük bir azınlık teşkil etmelidir.

Dr. Jeffrey Bland Kaliforniya'da yaşanan E. Coli olayı ile ilgili ilginç bir teori ortaya atmıştır. Bu teoriye göre, asıl pislenme hamburgerin yapıldığı ineğe aşırı miktarda antibiyotik

verilmesinden dolayı, süper değişken bir bakterinin gelişmiş olmasından kaynaklanmış olabilir.

Dost olmayan floranın gelişmesinin başlıca nedenlerinden biri diyettir. Kesin bir şekilde kanıtlanmamış olsa da, bifidus ve acidophilus bakterilerinin antibiyotiklere karşı aşırı kırılgan olduğu, E. Coli O157:H-7 bakterilerinin ise güçlü bir şekilde hayatta kaldıklarına...üstelik Dr. Bland'ın teorisindekine benzer şekilde süper mutasyona uğrayıp çoğaldıklarına dair tezler bulunmaktadır.

Sağlıksız diyet aşırı antibiyotik kullanımı ve diğer faktörler, iyi, koruyucu bakterilerin dengesini, saldırgan organizmalar lehine bozmaktadır. Yaşayan güzel bahçenizin kapısını açık bırakma riskini alırsanız, Kandida Albicans mayası büyümeye başlayabilir.

İnsanların çoğu hastalıklarından değil,
ilaçlarından dolayı ölüyorlar.
MOLİERE

ANTİBİYOTİK, ANTİ- HAYAT MI DEMEKTİR?

Antibiyotiklerin vücudun doğal bağışıklığını bozup Kandida Albicans için uygun bir ortam yaratmaları konusunu ele almadan önce, bazı temel bilgiler vermek gereklidir.

Güçlü zehirlerin özel bir kategorisi olan antibiyotikler, vücuttaki sadece "kötü" değil, iyi bakterileri de öldürürler. *Biyotik* kelimesi hayat formu anlamına gelmektedir. Bu bağlamda antibiyotik de "hayat formlarına karşı" demektir. Antibiyotiğin amacı, belli hayat formlarını öldürmektir. Bu yüzden, antibiyotik kullanmak doğal değildir, özellikle ilaç firmalarının onları ürettiği kuvvetli şekillerde.

Antibiyotiklerin iyi ilaçlar olduğu mesajı hepimizin aklına

işlenmiştir. Son zamanlara kadar bilim antibiyotikleri enfeksiyonu yok eden ve dost olmayan bakterileri öldüren harika bir ilaç olarak görmekteydi. Fakat, doğal birkaç antibiyotiğin varlığı, otomatik olarak bir soruyu gündeme getirmektedir. Antibiyotikler doğanın bizi sağlıklı tutmak için geliştirdiği ilaçlar mıdır? Gittikçe daha fazla çalışma buna hayır demektedir.[3]

ANTİBİYOTİKLERİN KÖKENİ

Antibiyotiklerin üretimi, penisilinin keşfini takiben başlamıştır. Bir kaza sonucu laboratuardaki küçük bir deney kabına penisilin küfü bulaşmıştır ve bunun sonucunda bu kapta yetiştirilen bakteriler büyümeyi reddetmişlerdir. Neden? Çünkü hem bakteriler hem de küf rakiplerini öldüren toksinler üretmektedirler.

Aynı olay vücutta, hayvanlarda, denizde ve yeryüzünün bütününde belli bir dereceye kadar gerçekleşir. Bir organizma, potansiyel olarak tehlikeli bakterilerin etkilerine karşı gelmeye yeterli sayıda faydalı bakteriye sahip olduğu sürece sağlıklı kalır.

Penisilin küfü tarafından kendisini korumak için kullanılan orijinal, doğal konsantrasyon yerine, yeni sentetik versiyonlar geliştirilmiştir. Daha güçlü olacak şekilde bütün kimyasal kompozisyonu değiştirilmiştir.

Sentetik penisilin piyasadaki ilk antibiyotiktir. Sonradan ilaç firmaları, fazlasıyla güçlü ve farklı kimyasal özelliklerde çeşitli antibiyotikler üretmişlerdir.

ANTİBİYOTİKLER NASIL "ÇALIŞIR"

Streptokok bakterisinden dolayı iltihaplanmış bir boğaz için antibiyotik reçete edildiğinde, ilaç vücudun iyi bakterilerinin de önemli bir kısmını öldürür. İlaç önce en güçsüz streptokoku öldürür ve ilaç birçok gün boyunca alınmaya devam edil-

dikçe bir sonraki güçsüz bakteriyi öldürür. Ama çoğu zaman, streptokoklardan birkaçı canlı kalır.

"En güçlüler hayatta kalır" ilkesi geçerlidir. En güçlüler hayatta kalanlar ve üreyenlerdir. Deride ya da burunda çok az miktarda streptokok normaldir. Dost olmayan bakterilerin de vücutta bulunması normaldir; ama, onları öldürmek için alınan kimyasallar normal ve sağlığa faydalı değildirler.

Bunların sonucunda, günümüz bilim adamları mutant bakterilerin (antibiyotiklerden dolayı ölmemek için farklı vücut ve çevre koşullarına uyacak şekilde mutasyona uğrayan bakteriler) yaratılmasına bilmeden katkıda bulunmuşlardır. En güçlü bakteriler yaşar, ürer ve bunun sonucunda da bakterilerin gen havuzunu genetik olarak değiştirirler.

Buna karşılık modern tıp daha fazla cephane sağlar, daha güçlü "silahlar" ve daha büyük "mermiler", yani artık değişmiş olan bakterileri öldürmek için daha güçlü antibiyotikler üretir. Vücudunuzdaki savaş tekrar baştan başlar.

Çok ciddi durumlarda antibiyotikler insanların hayatını kurtarır. Fakat her hapşırık ya da kaşıntı ya da akan burun için kullanılmamalıdırlar. Rutin olarak verildiğinde antibiyotikler sadece vücut ekolojisinin bozulmasına neden olurlar. Vücudu böyle dengesiz bir duruma getirmek, Kandida Albicans'ın yetişmesi için kapıların açılması anlamına gelir.

Sağlıklıysanız Tanrı'ya şükredin ve ona iyi bir vicdan kadar değer verin, çünkü sağlık biz ölümlülerin sahip olduğu ikinci kutsamadır veparayla satın alınamaz.

İZAAK WALTON

KANDİDA ALBİCANS NEDİR?

Kandida, bağışıklık sisteminin belli bir mayanın vücutta fazla büyümesinden dolayı zayıfladığı fiziksel bir durumu tanım-

lar. Kandida mayanın kuzeni olsa da, ekmek ve çöreklerde kullanılan maya ile karıştırılmamalıdır. Kandida vücudun sağlığının zayıf olduğu bir dönemde, küçük bir maya yüzdesinin büyüme ortamı bulması ve sistemde baskın hale gelmesidir.

Küflü bir ekmeği incelediğinizde, küfü beslemek için besinlerin kullanıldığını, bunun da ekmeği yol ettiğini hemen görebilirsiniz. Ekmek küfünün Kandida ile aynı organizma değildir; ama Kandida bir kere sisteme bulaştıktan sonra ondan kurtulmak aynı derecede zordur.

Küf gibi, Kandida da vücuda yerleşen bir çeşit maya büyümesi sendromudur. Ne yazık ki antibiyotikler, şeker tüketimi ve diğer diyetsel yanlışlarla birlikte mayanın gelişimi için mükemmel şartlar yaratmaktadır.

Dost bakteriler bağışıklık sisteminin ayrılmaz bir parçasıdır. Kötü diyet ve antibiyotikler nedeniyle bir kere dengesi bozuldu mu, Kandida kontrolden çıkarak ciddi bir soruna dönüşebilir. Dünyadaki en hasta insanlardan bazıları mayanın aşırı büyümesi sendromundan, yani Kandida'dan muzdariptir. Hafif vakalar fark edilip erken tedavi edilirse, kişi gelecekteki birçok sorundan korunmuş olur. Bu hastalığı teşhis etmek genellikle zor olduğundan, çoğu vaka teşhis edilene kadar ciddi bir sorun haline gelmiş olur.

Kandida pençe şeklindeki "parmaklarını" bağırsak duvarının dokusuna implante ederek, kendisini bağırsakların içine tutturur. Bir kere tutunduktan sonra, ince ve kalın bağırsakta doku hasarına neden olur ki bu, bir başka ciddi problem olan "sızdıran bağırsak sendromuna" yol açar. Normalde, bağırsak zarlarındaki küçük gözenekler, besinlerin bağırsaktan vücut tarafından emilmek üzere kana geçmesine izin verir. Kandida'nın bağırsak duvarına tutunmasından oluşan hasar sonucu, normal gözenekler genişler ve henüz tam sindirilmemiş olan yiyecek bağırsak duvarından geçer. Yiyecek toksinleri kan

dolaşımına karışarak yiyecek alerjisi ve duyarlılıklarına yol açarlar. Bu nedenle Kandida'sı olan çoğu kişi yiyeceklere ve kimyasallara karşı duyarlılık geliştirirler. Bazıları, sanki yirminci yüzyıla karşı alerjileri var gibi hissederler.

Antibiyotik veren doktorlara Kandida olup olmadığına bakmaları öğretilmemiştir. *The Missing Diagnosis*'in yazarı Dr. C. Orian Truss önde gelen Kandida doktorlarındandır. Çeşitli semptomlar gösteren hastalar ona geldiğinde, başta teşhis koymakta zorlanmış. Kandida ile bağlantı kurana kadar hiçbir teşhis semptomlara tam uymamış.

Dr. Truss bu maya problemiyle bağlantılı başlıca birkaç semptom keşfetmiştir: Depresyon, anksiyete, mantıksız davranışlar, sinirlilik, ishal, karın bölgesinde gaz, kabızlık, mide ekşimesine bağlı boğaz yanması, sindirimsizlik, kendine güven kaybı, uyuşukluk, migren ağrıları ve hatta akne.

Özellikle kadınlarda, mesane ve idrar yolunda rahatsızlık, tekrarlayan vajinal maya enfeksiyonları, regl öncesi sendromu ve diğer regl güçlükleri. Dr. Truss'ın çalışmalarına göre, erkeklerde prostatitis ya da prostatitisin enflamasyonu da Kandida'dan kaynaklanmaktadır.

Çocuklarda Kandida semptomları, hiperaktiviteden, öğrenme bozukluklarına, tekrarlayan kulak enfeksiyonlarından, bebek bezi kızarıklıklarına ve ishal ya da kabızlığa, iştahsızlığa ve uyku bozukluklarına kadar değişiklik gösterir.

Dr. Orion Truss ve *The Yeast Connection and the Woman*'ın yazarı Dr. William Crook, Kandida hakkındaki öncü çalışmaları yüzünden tıp dünyası tarafından kınanmışlardır. Günümüzde araştırmaları halk tarafından ve Kandida hastalarınca büyük bir saygı görmektedir.

Candidiasis bir yirminci yüzyıl hastalığıdır ve antibiyotikler, doğum kontrol hapları ve östrojen tedavilerinden kaynaklanır.

DR. LEYERDİA BLACK

KANDİDANIN NEDENLERİ

Kandida tamamen ilaçlardan dolayı ortaya çıkmış ya da neredeyse tamamen doktorlar tarafından başlatılmış bir hastalıktır. Antibiyotiklerin aşırı kullanımından ve ayrıca aşırı antibiyotik verilmiş sığır eti, tavuk ve süt tüketiminden kaynaklanır.

İneklere verilen antibiyotikler inek sütünü, tavuklara verilen antibiyotikler de yumurtaları kirletmektedir. Dikkatli olun! Antibiyotik ilaçları kullanmamaya karar vermiş olsanız bile, yediğiniz yiyeceklerden antibiyotik alma tehlikesiyle karşı karşıya olabilirsiniz.

Vücut Kandida yüzünden dengesini kaybettiğinde, birçok hastalık bunu fırsat bilmeye hazırdır.

Sağlıklı bir vücutta bifidus ve acidophilus bakterileri yanyana bulunur. Eğer bu denge bozulursa, ciddi problemler ortaya çıkabilir. Antibiyotik kullanımını, iyi florayı da yok eden bir orman yangınına benzetebilirsiniz. Böyle bir yangından sonra, yanmış organı yenilemek için tekrar yeni tohumlar ekilmelidir. Kandida tedavisi de, eksilen bifidus ve acidophilus popülasyonunun yenilenmesini gerektirir.

Antibiyotiklere ek olarak Kandida'nın artmasına neden olan diğer ilaçlar, bağışıklığı baskılayan belli ilaçlardır. Bu grup daha çok, *steroid* ya da *kortizon* ilaçları olarak bilinmektedir. Ne ad verilirse verilsin, bu güçlü kimyasal ilaçlar bağışıklık sistemini baskılarlar ve Kandida olasılığını artırırlar.

Dolaylı olarak da olsa, astım da Kandida ile ilişkilidir. Sık sık astım olarak yanlış teşhis konulan vakalar, aslında yiyecek duyarlılıklarına gösterilen ciddi reaksiyonlardır. Buna ek

olarak, çoğu astımlıya steroidler verilir. İlaçların bu zincirleme reaksiyonu da, Kandida'nın baş göstermesine neden olan vücut kimyası dengesizliğine yol açıyor olabilir.

Kandida'ya eğilimli bir sistemde hormon tedavisi bile, sentetik hormonlar vücudun doğal hormonlarının dengesini bozduğundan dolayı tehlikeli olabilir.

Hormon kompozisyonu, değişik versiyonların değişik hormonları temsil ettiği bir "banana split" (Muzun üzerine dondurma, çikolata parçaları ve özel soslarla bezenen bir tatlı) tatlısı ile karşılaştırılabilir. Örneğin, östrojen hormonlu bir banana split yapmak için, "muz" (temel kolesterol molekülü), "birkaç üzüm" (doğal steroidler), birkaç çilek ve birkaç kuru yemiş belli bir şekilde yerleştirilir. Bunların sırası değiştirilip yeni içerik maddeleri eklendiğinde, sonuç tamamen farklı bir hormon olur.

Sağlıklı ve dengeli olduğunda vücut hormonlarının hepsini kendi yapar. Fakat hormonlar sentetik olarak yaratıldığında, bileşenler doğal olanlardan kalite olarak farklıdır ve vücudun fonksiyonları konusunda karmaşa yaratırlar.

Sentetik hormonlar vücutla uyumlu ve dengeli değildirler. Bu nedenle östrojen, progesteron ya da doğum kontrol hapları Kandida'yı daha kötüleştirir ve bağışıklık sisteminin daha fazla çalışmasını gerektirirler.

Kandida'ya neden olan bir başka faktör, cytotoxic ilaçların kullanılmasıdır. Antibiyotikler "hayata karşı" işlev görürken, cytotoxic ilaçlar "hücrelere karşı zehirli" ilaçlardır. Bu ilaçlar hangileridir? Çeşitli kemoterapi ilaçları.

Kanser, kemoterapi ilaçları tarafından tedavi edilen başlıca hastalıktır; bununla birlikte cytotoxic ilaçlar başka rahatsızlıklar için de kullanılabilirler. İnsanlar genellikle bir kemoterapi programını bitirdikten sonra Kandida geliştirirler. Ayrıca, vücudu zayıf düşüren bir hastalık ve onun uzun süreli stresini yaşayan kişiler de Kandida'ya eğilimli hale gelirler.

İmkansız hedefleri imkan dahilindeki küçük hedeflere ayırın. Başka bir şekilde söylersek: Bir dağı nasıl yerinden oynatırsınız? Her seferinde bir taşı taşıyarak.

DR. JOHN W. TRAVIS

BAĞIŞIKLIK SİSTEMİNİN ÇALIŞMAMASI

Kandida bağışıklık sistemini zayıflatır ve savaşmasını zorlaştırır. Elbette, Kandida'yı ve onun diğer hastalıklarla ilişkisini anlamak için daha yıllar sürecek araştırma ve çalışmaya gerek vardır.

Dr. Jeffrey Bland, şu gerçeğe dikkat çekmektedir: "...AIDS'e doğru ilerlemekte olan HIV pozitif kişilerde görülen ilk işaretlerden biri, nosocomial mide-bağırsak enfeksiyonlarıdır." Bu, Kandida Albicans'da görüldüğü gibi bağırsak yolunun fonksiyonunun azalmasının sonucudur.[4] Başka araştırmacılar Kandida'yı, bir başka bağışıklık sistemi hastalığı olan lupusun (deri veremi) başlangıcıyla ilişkilendirirler. Yakın zamanda açığa çıkan oto-immün hastalıkların çoğu, bağışıklık sisteminin aşırı yüklenmesinden dolayı oluşmaktadır.

Kandida, kalın bağırsağın enflamasyonu demek olan kolit için de bir ön şarttır. İnce bağırsağın enflamasyonu olan Crohn hastalığı vakalarında da genellikle önce Kandida'nın oluştuğu görülmektedir. Kısaca, Kandida tedavi edildiğinde, kolit, Crohn hastalığı ve lupus da tedavi edilmiş olmaktadır.

Kandida'nın tedavi edilmesini takiben, multipl skleroz ve lupus vakalarında önemli iyileşmeler görülmüştür. Multipl sklerozun bağışıklık sistemi ve sinir sisteminin bütünlüğü ile alakası vardır; lupus ise bağışıklık fonksiyonlarının tamamen bozulmasından kaynaklanır.

Oto-immün hastalığı olan kişiler genellikle hastalıklarından dolayı şaşkınlık içindedirler. "Neden ben?" diye sorarlar. "Nasıl böyle oldum?" Her ne kadar sağlık kısa sürede bozulsa

da, Kandida ve diğer bağışıklık hastalıkları bir gecede oluşmazlar.

Gelişiminin önemli aşamalarında, Doris'te olduğu gibi Kandida vücuda iyice yerleşebilir.

Doris'in Hikayesi

1950'nin ortalarında doğan Doris, anne sütü yerine inek sütü verildiğinden dolayı bebekliğinde süt alerjisi çekmişti.

Doris'in meşgul annesi onu saatlerce beşiğinde ağzında süt biberonuyla yatmaya bırakıyordu. Bu beslenme için uygun bir pozisyon olmadığından, süt Doris'in östaki borusuna kaçarak kulak enfeksiyonuna neden oldu. Doktorlar, Doris'in kulak enfeksiyonu için antibiyotik yazdılar. Bu arada, inek sütü insanlar için çok zengin olduğundan dolayı, Doris'in henüz olgunlaşmamış sindirim sistemine fazla gelmiş ve süt alerjisi kötüleşmişti.

Doris'in annesi onu yine beşiğinde yatmaya bıraktı ve kısır döngü tekrar başladı. Yeni bir kulak enfeksiyonu ve daha fazla antibiyotik. Bu arada, antibiyotikler Doris'in iyi bakterilerini öldürdüğü için, Kandida bağırsak yolunda gelişmeye başlamıştı.

Doris'in doktorları neden bu döngüyü göremediler? Ne yazık ki, inançları ve antibiyotiklere bağımlılıkları onlara çok az seçenek sunuyordu. Ne yazık ki, doktorların çoğu nezleye, öksürüğe ya da kulak ağrısına karşı antibiyotik vermekten başka bir şey bilmemektedirler.

Bebek Doris, büyüyüp küçük bir kız oldu. Erken çocukluk devresinde aşılardan ve daha zararlı bakterilerden dolayı Kandida mayası büyümeye devam etti. Mayanın büyümek için neye ihtiyacı vardır? Şarap ve ekmek yapmış olanlar bilirler; mayanın büyümesi için üzerinde gelişebileceği bir şey eklemek gerekir. Bu madde şekerdir. Bu nedenle altı yaşındaki Doris'in çikolata ve şekerlemeleri sevmesine şaşmamak la-

zım. Maya, sisteme şeker girmesine ihtiyaç duyduğundan Doris şekerlemelere bağımlı hale geldi. Bunun sonucunda sağlığı gittikçe kötüleşti. Bifidus ve acidophilusları yavaş yavaş ölmeye başladı.

Mayanın büyümesi devam etti ve Doris'e kısa süre sonra mesane enfeksiyonu teşhisi konuldu. Bundan kısa süre sonra maya enfeksiyonu geldi.

Doris on üçüncü doğum gününü utangaç bir şekilde kutlarken, yeni bir problemin farkına vardı: Akne. Amerikalı yeniyetmelerin standart diyetine başlamasıyla, sistemindeki Kandida daha da fazla "zehir" üretmeye başladı; bu karaciğer için daha fazla çalışma demekti.

O zamana kadar Doris'in karaciğeri o kadar yorulmuştu ki, Doris'in vücudundaki zehirleri artık yeterince filtre edemiyordu. Doktoruna başvurdu yeni bir tetrasilin reçetesi aldı.

Doktoru sorgulaması kendine öğretilmediğinden, Doris sağlığı konusundaki sorumluluğun aslan payını doktorun almasına izin verdi. "Bu ilacı almam gerekiyor. Doktorum öyle söyledi," diye düşünüyordu. Böylece bir sene boyunca ilacını aldı ve bıraktığında akneler tekrar oluştu. Tekrar tetrasiline başladı ve bu kısır döngü böyle devam etti.

Eğer Doris bu sağlıksız zincir reaksiyondan zarar görmeseydi, iyi bifidus ve acidophilus bakterileri ölmeyecekti. Eğer sağlıksız beslenmeyi önleseydi ve antibiyotikleri ve diğer ilaçları tekrar tekrar kullanmanın tehlikelerini anlasaydı, Doris'in vücudu Kandida büyümesine meydan vermeyecekti.

Sonunda, otuzlu yaşlarının başında Doris ciddi bir sağlık krizi geçirdi. Yorgunluk, depresyon, sinirlilik, hafıza kaybı, ciddi regl problemleri, sindirim bozuklukları, kaşıntı, kısırlık, psoriasis, belirsiz kas ve eklem ağrıları, tekrarlayan kulak ve solunum problemleri ve astım gibi bütün semptomları hissetmeye başladı.

Doris de birçokları gibi bilmeden genç yaşlarda bu prob-

lemlerin tohumunu atmıştı. Eğer ciddi bir yardım almazsa, sonunda lupus, kronik yorgunluk, bağışıklık eksikliği sendromu ya da multipl skleroz hastalıklarına yakalanacaktır.

Hepimiz birer heykeltıraş ve ressamız.
Malzememiz ise kendi etimiz, kanımız
ve kemiklerimiz.
HENRY DAVID THOREAU

KANDİDANIN TEŞHİSİ

Kandida'ya müdahale etmek için bütün vücut klinik kinezyoloji testi ile değerlendirilmelidir. Kandida soru formu ve kişisel tarih ile birlikte, klinik kinezyoloji en basit teşhis ve değerlendirme yöntemidir.

Klinik kinezyoloji kas testi Kandida'yı teşhis etmek için özel bir el modunun kullanılmasını gerektirir (Dr. Burt Espy tarafından araştırılmış ve geliştirilmiştir). İşaret parmağı ve orta parmak avuç içine kıvrılır; baş parmağın ucu ve yüzük parmağı birbirine değdirilir; küçük parmak ise baş parmağın kıvrım çizgilerinde dinlenir. Bu zor bir pozisyondur. Doğru pozisyonu yapabilmek için yardıma ihtiyaç duyabilirsiniz. (Özel el modu diyagramları ve test talimatları için bölümünün sonuna bakınız.) Daha sonra klinik kinezyoloji kas testi yapılarak, Kandida el modunun zayıf mı yoksa güçlü bir kas cevabına mı yol açtığına bakın.

Kandida'yı teşhis etmenin bir başka yöntemi, dışkı kültürlerini analiz etmektir. Bu test ucuzdur ve Kandida'yı teşhis eder. Ama birçok durumda, maya henüz böyle basit bir kültürde görülmeyebilir; özellikle vücuttaki kuluçka döneminde ise.

Canlı Hücre (yaşayan bir kan örneği) değerlendirmesi mayayı keşfetmenin bir başka yöntemidir. Özel bir mikroskopla mayanın kanda oluştuğu görülebilir. Bu günümüzde, kandaki

mayanın mycelial ya da "dallanmış" formlarını ayırt etmenin tek bilinen yoludur.

Pahalı bir serum antikor testi de doktorların Kandida'yı teşhis etmesine yardımcı olabilir. Ama bu testin bazı eksiklikleri vardır ve doğruluk seviyesinden dolayı klinik kinezyoloji testi tercih edilir.

KANDİDA'NIN UYUYAN FORMLARI

Kandida'yı teşhis etmek genellikle zordur. Kandida'nın varlığı vücudu ona karşı antikorlar üretmeye teşvik ettiğinde, maya saldırıyı geçiştirmek için spor formunu alır. Maya sporlarında ya da küf sporlarında olduğu gibi, sporlar çok küçük tomurcuklardır. Meşe palamudu gibi, spor kolay korunan bir yaşam formunu temsil eder. Bir meşe palamudu senelerce durur durur, sonra bir gün filiz verir ve bir ağaca dönüşür. Aynı şekilde vücuttaki maya sporları da senelerce kuluçkada bekler sonra birden Kandida'ya dönüşürler. Sporlar ya basit bir küfe ya da bir ağacın dal vermesi gibi "mycelial" formda bir küfe dönüşürler.

Kandida mayasının "dallanan" formu, kendisini bağırsak duvarına yapıştırır ve bu duvarın bütünlüğünü parçalamaya başlar. Spor formundaki maya, sert kabuğun altındaki tahıl tanesine benzer.

Mayanın çoğu kuluçka döneminde olduğu takdirde, sporlar vücudun antikor üretmesini tetiklemez. Bu nedenle, serum antikor testi Kandida'yı teşhis edemeyebilir ya da test sadece hafif bir vaka olduğu bilgisini verebilir. Oysa gerçekte, Kandida oldukça büyük bir koloni oluşturmuş olabilir.

KANDİDA'DA PARAZİTLERİN ROLÜ

Günümüzde bazı Kandida araştırmacıları, Kandida'sı olan kişilerin aynı zamanda parazit de taşıyabileceğini belirtmekte-

dirler. Bir parazit, başka bir hayat formunu sömürerek yaşayan bir hayat formudur.

"Yumurta mı, tavuk mu önce gelir?" sorusu, Kandida hastalarında parazit konusunu incelerken hemen akla gelir. Vücut Kandida'dan dolayı güçsüzleştiğinden mi bir parazitin sistemine girmesine izin verdi, yoksa önce parazit mi vardı...ve Kandida'nın oluşumuna neden oldu? Ya da parazitten dolayı verilen bir antibiyotik, paraziti etkilemeyip Kandida'yı mı tetikledi?

Simbiyotik parazit ilişkileri genellikle denizde görülür. Küçük balıklar büyük balıkların üzerinde yaşar, ev sahibi balığa saldıran bakteri ve diğer organizmaları yerler. Bu durumda, parazitler zarar vermez, yardımcı olurlar. Ama genellikle parazit, ilişkiye bir yarar sağlamaksızın ev sahibine zarar veren, istilacı ler, mantarlar ve hatta virüsler anlamında kullanılır.

Kandida kontrolden çıkarak vücutta büyüdüğünde, küfün ekmeği ele geçirmesi gibi vücuda yayılan zararlı bir parazittir.

Modern hayat şartlarında, yiyecekleri aşırı rafine etmenin, işlemenin ve pişirmenin, yiyeceklerdeki yaşamsal elementleri tamamen ya da kısmen yok ettiğini unutmamak gerekir.

ABD TARIM BAKANLIĞI

KANDİDA'YI ETKİLEYEN YAŞAM TARZI FAKTÖRLERİ

Hayat tarzı faktörlerini değiştirmek Kandida'ya karşı savaşta büyük avantajlar sağlar. Öncelikle maya öldürülmeli, yaşayan bahçeniz tekrar ekilmeli, bağışıklık sistemi güçlendirilmeli ve diyet ile yaşam tarzı değiştirilmelidir. En önemlisi mayanın üzerinde gelişeceği yiyecek çeşitlerinden kaçınmaktır. Ama

unutmayın ki, bir kişi için enerjik açıdan uygun olan bir yiyecek, başka bir kişi için doğru olmayabilir. Bazı Kandida hastaları miso ve birkaç meyve yerken, diğerleri Kandida ile savaştıkları sırada bu yiyecekleri tolere edemezler. Her kişi klinik kinezyoloji ile test edilerek, bu süreçte vücudunun hangi yiyecekleri tolere edebildiği görülmelidir. Sonra, herkese tek bir program vermek yerine, kişisel ihtiyaçlara göre programlar geliştirilebilir.

NE YEMEMEK LAZIM...

Kişisel yiyecek duyarlılıkları uzmanlarca belirlenene kadar, kişi şeker, beyaz ekmek ve makarna gibi rafine karbonhidratlar, alkol ve hatta baldan kaçınmalıdır. Bu sıkı rejim bir süre yapılacaktır – sonsuza kadar değil. Vücuda iyileşmesi için bir şans vermek amacıyla yapılmalıdır.

Sirke, soya sosu ve miso gibi fermente yiyeceklerden, birkaç istisna hariç, çoğu Kandida hastası kaçınmalıdır.

En az üç ay boyunca mayalı yiyeceklerden kaçının. Kandida, fırıncının mayasından ya da bira mayasından farklı olsa da, vücutta mayanın kontrolden çıktığı bir durumda, herhangi bir mayanın bağışıklık sistemine zarar vermesi mümkündür. Vücut mayaya karşı antikorlar üretmeye başlar ve Kandida'nın kuzenleri olan ekmek ve bira mayası dengeyi bozabilir.

Diyetinizi üç- dört haftalığına değiştirmek ve sonra bırakıp tekrar başlamak pek ilerleme sağlamaz. Judy adlı bir hastanın, Kandida "öldürme" süreci senelerce sürdü, çünkü diyetini tutarlı bir şekilde sürdürmekte zorlanıyordu. Onun zayıflığı, süt ürünleriydi. Süt ürünleri önemli bir sorun teşkil eder, çünkü bir sürü yiyecek duyarlılığı ve alerjisi onunla ilgilidir. Kandida Albicans olmasa bile, Kandida'nın belli formları süt ürünlerinde bulunabilir.

Diyet değişiklikleri yapmak irade gerektirir; ama bunun için ideal sağlıktan daha iyi bir motivasyon nedeni olabilir mi?

Süt Ürünleri

Maya içeren yoğurt, peynir ya da kefire daha fazla alerjik reaksiyon göstereceğinizi bilin. Bu ürünler bağışıklık sistemini tekrar tekrar zayıflatırlar. Bağışıklık sistemine daha az zarar veren yiyecekler yemeyi öğrenmek, onun güçlenmesini ve gelişmesini sağlayacaktır.

Yoğurt birçok kitapta, "Yoğurt her derdin çaresidir" gibi iddialarla fazlasıyla abartılmıştır. Aslında yoğurt söylendiği gibi tedavi edici özelliklere sahip değildir, çünkü içindeki dost bakteri (acidophilus) miktarı gerekenden çok azdır.

Fungi (Mantar)

Fıstık ya da mantar gibi fungus içeren yiyeceklerden kaçınmak akıllıcadır. Mantar bir çeşit fungustur ve hassas bir bağışıklık sistemini kolayca rahatsız eder; özellikle de başka bir fungusa karşı antikorlar üretmekte olan bir bağışıklık sistemini. Bütün fermente ya da fungal yiyecekleri – mayalar, şekerler ve alkol – tamamen bırakmak en kolayıdır.

Bırakın doğa öğretmeniniz olsun.
ATASÖZÜ

NE YEMELİ...

Diyetinizin çoğu, sebze, tam tahıl ve proteinlerden oluşmalıdır. (Ben çok fazla protein taraftarı değilimdir ve özellikle konu hayvansal protein olduğunda, çoğu kişiden farklı bir yaklaşım sergilerim.)

Genelde, her ne kadar bazı görüşler; pirinç, buğday, soya ve diğer tahıllardan alınan karbonhidrat parçalandığında vücuttaki kan şekerinin arttığına işaret etseler de, kişi sürekli ve tutarlı bir şekilde diyetini tahıl ve sebzelerden oluşturduğu takdirde, ben bu görüşe katılmıyorum. Tahıllar sağlıklı bir diyetin temelini oluştururlar.

Tahıl ve sebzelerinizi sarımsak, fesleğen, tarhun otu gibi ot ve baharatlarla tatlandırabilirsiniz. Tam tahıllar açısından zengin bir diyet, şeker elimine edildikten sonraki şeker krizlerini engeller. Meyve de faydalıdır. Meyveler doğal şeker olan fruktoz içerseler de, enerjik açıdan uygun meyvelerin ölçülü tüketimi mayayı beslemeden şeker krizlerini engeller.

Bazen yiyecek krizleri vücudun gerçekten ihtiyacı olan yiyeceği işaret etse de, bazı zamanlarda bu sadece kılık değiştirmiş bir mesajdır. Bizi baştan çıkaran TV reklamları olmasaydı, yiyecek krizlerimize daha fazla güvenebilirdik. Çoğu zaman vücut belli bir yiyeceğe ihtiyacı olduğunun sinyalini verir, ama suni yiyeceklerden, aroma ve koruyucu maddelerden dolayı beyin doğru sinyali yanlış yorumlayabilir.

KANDİDA ÖLÜMÜ

Doğal tedavi mantıklı bir şekilde, mayanın ölmesine neden olacak vücut koşullarının dengelenmesini ve teşvik edilmesini içerir. Aynı zamanda sağlıklı bakterilerin yenilenmesi ve onlara gelişebilecekleri bir ortam sağlanması da akıllıcadır.

Sisteminde gelişmiş bir maya bulunan herkes, tedavi sırasında Kandida'nın yok olması esnasında bazı semptomlarla karşılaşabilir. Maya organizmaları içlerinde zehir taşırlar. Yok olmaları sırasında zarları da yırtılır ve toksinleri sisteme yayılır.

Bu aşamada, "kendimi-iyi-hissetmiyorum" tipi aşırı semptomlar görülür. Maya ölmeye devam ederken, toksinler bağı-

şıklık sistemini daha da zayıflatabilir ve enfeksiyonlar, alerjiler, kronik hastalıklar ve "baştan aşağı hasta olma" hissi ortaya çıkabilir. Bu bir iyileşme krizidir. Bazen hastalar iyileşmeden önce kötüleşirler, ama toksinler vücuttan atıldıktan sonra iyileşmeye devam ederler.

Doris gibi ciddi seviyede Kandida'sı olan hastalar zor bir "ölüm" aşaması geçirebilirler. Bu vakalarda daha nazik bir yaklaşım kullanılır. Kandida'ya karşı kullanılan besinlerin, bitki ve tamamlayıcıların dozu azaltılır.

Birkaç hasta Kandida'yı vücutlarından atarken geçici olarak normal yaşamlarını sürdüremeyecek engeller yaşadılar vücutlarında. Mayalarının "ölümü", normal insanların mayalarının "ölüm" epizotlarına göre çok daha yoğun yaşanmıştı. Ama en ciddi epizotlar bile kısa sürmektedir.

Ulusların kaderi ne yediklerine bağlıdır.
BRILLAT SAVARIN

KANDİDA ÖLÜMÜNÜ TAKİBEN DETOKS YAPILMALIDIR

Diyete eklenen ek besinlerin yanısıra, Kandida'nın tedavisinde basit bitkisel detoks programları da fayda sağlamaktadır. Yogi Tea Company'den DeTox Tea, Nature's Secret'dan AM/PM Cleanser bunlardan bazılarıdır. Ayrıca, Bioforce'dan A. Vogel 10-Day Cleanse'in, Nutri West®'in D-Tox™'u ile birlikte kullanılmasını da tavsiye ederim. Doktorunuzun tavsiye ettiği, başka firmalardan çıkan benzer, kaliteli ürünleri de kullanabilirsiniz.

Karaciğer, böbrek ve bağırsakların temizlenmesine yardım edecek vitamin ve mineral kombinasyonlarının bitkilerle birlikte kullanıldığı bir programı tavsiye ederim. İyi bir detoks

programı sindirime de yardımcı olur ve daha önce detoks yapmamış kişilerin başlaması açısından basit bir metot sunar.

Piyasadaki bir başka temizleme programı, ortomoleküler biyolog Dr. Jeffrey Bland tarafından geliştirilmiş olan *Ultra Clear*[R]'dır. Onun geliştirdiği probiyotik ürün yelpazesinde, pirinç proteinlerinden ve diğer besinlerden yapılmış toz proteinler bulunur ve bunlar vücudu temizleyerek bağışıklık sisteminin gelişmesine katkıda bulunurlar.

Lavman yapmak en iyi doğal detoks yöntemidir. Lavmanlar bağırsakları toksinlerden ve büyük Kandida kolonilerinden temizlemeye yarar. Bu işlem onları yıkar atar. Lavmanla birlikte bir profesyonel tarafından uygulanan kolonikler de (kolonların bol miktarda sıvı ile temizlenmesi) faydalıdır. Diğer doğal kolon temizleyiciler, deniz yosunu ve yonca tozundan oluşan *Watcher's*-psysillium seed powder'dır.

YENİLEME

Temizlik ve detoks önemli olmakla beraber, vücudun dost bakterilerini bir detoks planı dahilinde yenilemek de gereklidir.

Doğal bağırsak florasının yenilenmesi birkaç ürünle gerçekleştirilebilir. Metagenics[R]'den *Ultra Bifidus*[TM] ve *Ultra Dophilus*[R], benim bilgim dahilindeki en kaliteli ve güçlü acidophilus ve bifidus tamamlayıcılarıdır.

Ultra Bifidus[TM] ve *Ultra Dophilus*[R], şişenin üstünde yazan tarihe kadar her gramında 2.5 milyar yaşayan organizma içerirler. İşte böyle bir yenilemeye ihtiyaç vardır. Yaşayan bakterilere yiyecek oluşturması açısından, her bir kavanoza azıcık süt tozu eklenmiştir. Bakterileri buzdolabında tutmak üremelerini yavaşlatır ve böylece yiyecek stoklarını çabuk tüketmezler. Bu nedenle buz dolabında tutulmayan benzer bir ürün aldığınızda, bakterilerin artık yaşamadıklarını ve tamamlayıcının etkili olmayacağını unutmayın.

KANDİDA İÇİN DİĞER TEDAVİLER

I. Çay Ağacı (*Melaleuca Alternifolia*) Yağı:

Kandidası olan kadınlar vajinal enfeksiyonlara yatkındırlar. Bu soruna karşı, Çay Ağacı (*Melaleuca Alternifolia*) Yağı kullanılabilir. Çay ağacı denilen özel bir ağaçtan ekstre edilen bu yağ oldukça faydalı bulunmuştur. Ama aldığınız ürünün, Avustralya Standartlar Derneği'nin talimatları doğrultusunda, en az yüzde otuz aktif içerik olarak Terpinen 4-ol içerdiğinden emin olun.

Oil of Melaleuca[R] alternifolia vajinal enfeksiyonlarda topikal olarak uygulanabilir ya da cilt lezyonlarına sürülebilir. Tırnaktaki bir mantar enfeksiyonu için ise, Çay Ağacı Yağı ve Mor Yılanotu kombinasyonu faydalıdır. Eğer tırnakta mantar gelişimi için koşullar mevcutsa, bu büyük olasılıkla vücudun başka yerlerinde de mantar olduğuna işaret eder. Ultra Clear[R] ayrıca insanların, evde ve işte normal sorumluluklarını yerine getirirken temizleme programını uygulamalarını da daha kolay hale getirir.

Hastalar, pasif tıbbi bakım alıcıları olmaktan çıkıp, aktif, kendinden sorumlu katılımcılar olmaya başlamadırlar.

DR. ELMER GREEN

II. Mor Yılanotu (*Gentian Violet*)

Yaşlı hastalar bu bitkiyi tanıyabilirler, çünkü bu seneler önce kullanılan bir tedavidir. Adı gibi, solüsyonun kendisi de mor bir sıvıdır. Eczaneden reçetesiz alınabilir. El ve ayak tırnaklarındaki enfeksiyonlar için bu solüsyonu mantarlı bölgeye sürün ve kurumaya bırakın.

Mor Yılanotu hücrelere zarar vermeden mayayı öldürür. Değdiği her şeyi boyadığı için dikkatli olun. Çok tercih edilmemesinin nedeni bu lekeleme özelliği olabilir. Fakat, tırnak mantarı ve hatta vajinal Kandida'da başarılı bir tedavi olarak kullanılmaktadır.

III. Bağışıklık Sistemi Tamamlayıcıları

Bağışıklık sistemini güçlendirmek ve geliştirmek için pek çok tamamlayıcı kullanılabilir. En güçlü olanlar, mayasız multivitaminlerdir. (B vitaminlerinin çoğu maya ile yapılır, o yüzden etiketleri iyi okuyun.)

Germanyum minerali iyi bir bağışıklık sistemi geliştiricisidir. Birkaç antioksidan tamamlayıcı hem beta-karoten hem de germanyum içerirler. Kandida hastası olan herkes bir başka B vitamini olan biotine ihtiyaç duyar. Güçlü, mayasız bir B vitamini kompleksi, biotin ile birlikte fayda sağlar. B vitaminlerini dengeli bir formül dahilinde almaya dikkat edin. Genellikle, B vitaminlerinin tümünü B-50 ya da B-100 kapsül ya da tabletlerinde bulabilirsiniz. Bunun anlamı, bileşenlerin çoğunun 50 ya da 100 miligram olarak formülde yer aldığıdır. B_1, B_2, B_6, B_{12}, niasinimid, pantotenik asit, kolin, inositol, biotin ve paba en önemli vitaminlerdir.

Kandida'dan dolayı bağırsak yolunda önceden oluşmuş olan hasar ya da sindirim problemleri nedeniyle, bazı kişiler besinleri çok iyi absorbe edemezler. Bu yüzden, manganez, çinko, potasyum, selenyum, silis, bor, molibden ve bakır gibi mineraller de diyete eklenmelidir.

Kandida'nın ölmesine yardımcı olan bir tamamlayıcı *Caprisin™*'dir. Bu tamamlayıcının içeriğinde Caprylic asit için ortam sağlamak üzere magnezyum ve kalsiyum olması ilginçtir.

Caprylic asit Kandida'yı öldürür. Gittikçe daha fazla insanın kullanmaya başladığı zeytinyağında da mevcuttur. Ayrıca

keçi sütünde de mevcuttur ve keçi sütüne özel kokusunu verir.

IV. Bitkiler

Ekinezya (Echinacea), bağışıklık sistemi için kullanılabilecek basit ama güçlü bir bitkidir. Mantar, bakteri, virüs ya da parazitlerin neden olduğu bir hastalığı olan kişilerin diyetlerine Echinacea eklemesi tavsiye edilir.

Kandida'ya karşı bir başka güçlü bitki Güney Amerika'dan Pau d'arco'dur (Taheebo ve Lapacho da denilir). Özel bir ağacın kabuğundan elde edilen bu bitki, Kandida'yı öldürürken bağışıklık sistemini de güçlendirir.

Pau d'arco çay olarak içilebilir; ama solüsyon olarak daha güçlüdür. Her durumda, sertifikalı, organik ürünler aldığınızdan emin olun. Bu sertifika ağaçların kimyasallarla gübrelenip spreylenmediğini ve tamamen doğal koşullarda yetiştiğini garantiler.

V. Ketentohumu Yağı

Bence en faydalı yağ ketentohumu yağıdır. Herkes mutlaka kullanmalıdır. Ketentohumu yağı hormon üretimi için gereken temel yağ asitlerini sağlar. Ayrıca hücre zarlarının bütünlüğünü korumaya yardımcı olur.

Vücuttaki bütün hücre zarları başlıca yağ asitlerini depolar. Günümüzde insanlar yağ konusunda o kadar bilinçlendiler ki, bazıları diyetleri vasıtasıyla yeterince yağ almıyorlar. Ketentohumu yağı, diğer yağların aksine sağlıklı bir vücut için gereklidir. Bu doğal yağ Omega 3, 6 ve 9 gibi çoklu doymamış yağları ideal bir dengede sunar. Balık yağları şu ya da bu nedenle popülerlik kazanmıştır, ama en iyi yağlar, vücudun ihtiyacı olan her çeşit yağı karşılayan ketentohumunda bulunur.

VI. Citricidal[R]

Greyfurt tohumu ekstresinden üretilen Citricidal[R], Kandida, mantar, parazit ve diğer organizmaları öldüren güçlü bir sıvıdır. Vücuttaki bütün "kötü adamları" öldürür. Citricidal[R] sadece birkaç yıldır piyasada olan yeni bir üründür, ama iyileştirici özelliklerinden dolayı çok ilgi çekmiştir.

* * *

Bütün bu güçlü şifalar işe yarar; ama en iyisi her kişiye ayrı ayrı klinik kinezyoloji testi yapmaktır. Bir tedavi bir kişide çok fayda sağlarken, başka bir kişide ise bir başka ürün ya da tedavi faydalı olabilir.

Kandida'yı öldürmek için sadece doğal terapileri kullanmanızı öneririm. Daha çok insan doğal tedavilere yöneldikçe, doğal terapilerin yaygınlaşacağını umuyorum.

TESTLER VE SORULAR

Dr. William Crook, Kandida'nın varlığını keşfetmek için güzel bir test oluşturmuştur. Kandida soru formunu doldurup puanlayarak, siz ve doğal sağlık pratisyeniniz Kandida'nın sağlık problemlerine katkısını görebilirsiniz.

İmmün (bağışıklık) ve oto-immün sistemi problemleri birbirinden farklıdır. Oto-immün bozukluklarında, vücudun bağışıklık sistemi kendisine karşı savaşmaya başlar. Çoğu zaman Kandida Albicans, bağışıklık sistemi hastalığı olarak kategorize edilir; mutlaka oto-immün rahatsızlığı olarak görülmez. Eğer Kandida Albicans tedavi edilmeden ilerlerse ve aynı sağlıksız diyet şekilleri sürdürülürse, römatoid arterit, Multipl Skleroz ya da Lupus gibi çeşitli oto-immün hastalıkları ortaya çıkabilir.

Kandida Soru ve Puanlama Formu

Bu soru formu yetişkinler için tasarlanmıştır ve puanlama sistemi çocuklar için uygun değildir. Tıbbi geçmişinizde Kandida Albicans'ın gelişimine katkıda bulunmuş olabilecek faktörler A Bölümü'nde ve maya ile ilgili hastalıklara sahip kişilerde görülen semptomlar ise Bölüm B ve C'de listelenmiştir.

A Bölümü'ndeki her bir "Evet" cevabı için o kısımdaki puanı daire içine alın. Puanlarınızı toplayıp A Bölümü'nün sonundaki toplam puan hanesine yazın. Sonra B ve C Bölümleri'ne geçin ve belirtildiği şekilde puanlayın.

Bu soru formunu doldurup puanlayarak, siz ve doktorunuz Kandida'nın sağlık problemlerinize katkısı olup olmadığını değerlendirebileceksiniz. Ama otomatik bir "Evet" ya da "Hayır" cevabı vermeyeceğini de belirtmeliyiz.

A Bölümü: Tarih

1. Akne için tetracyclines (Sumycin®, Panmycin®, Vibramycin®, Minocin® vb.) ya da başka antibiyotikleri 1 ay (ya da daha uzun süre) boyunca kullandınız mı? **25**

2. Hayatınız boyunca solunum, idrar ya da diğer enfeksiyonlar için başka "geniş spektrumlu" antibiyotikleri* kullandınız mı (2 ay ya da daha uzun süre boyunca ya da 1 senelik periyot içinde 4 ya da daha fazla kere daha kısa sürelerde). **20**

3. Geniş spektrumlu bir antibiyotiği bir kereliğine de olsa kullandınız mı? **6**

4. Hayatınız boyunca hiç üreme organlarınızla ilgili, dirençli prostatitis, vaginitis ya da diğer problemlerle karşılaştınız mı? **25**

5. Hamile kaldınız mı?
   - 2 ya da daha fazla kere **5**
   - 1 kere **3**

6. Doğum kontrol hapı kullandınız mı?
   - 2 yıldan uzun süre boyunca **15**
   - 6 ay-2 sene boyunca **8**

7. Prednisone, Decadron® ya da başka bir kortizon tipi ilaç kullandınız mı?
   - 2 haftadan uzun süre boyunca **15**
   - 2 hafta ya da daha az **6**

8. Parfümler, böcek ilaçları ve diğer kimyasallar sizi etkiliyor mu?
   - Orta-ciddi semptomlar oluşuyor **20**
   - Hafif semptomlar oluşuyor **5**

9. Semptomlarınız nemli, rutubetli günlerde ya da rutubetli yerlerde artıyor mu? **20**

10. Cilt ya da tırnaklarınızda kronik bir mantar enfeksiyonu geçirdiniz mi? Bu enfeksiyonlar...
    - Ciddi ve dirençli miydi? **20**
    - Hafif-orta şiddette miydi? **10**

11. Canınız şeker çeker mi? **10**

12. Canınız ekmek çeker mi? **10**

13. Canınız alkollü içecek çeker mi? **10**

14. Tütün dumanı sizi gerçekten rahatsız eder mi? **10**

Toplam Puan, Bölüm A _____

(*) Bu gruba Keflex®, Amoxicillin®, Ceclor®, Bactrim® ve Septra® dahildir. Bu antibiyotikler enfeksiyona neden olan mikropları öldürürken "iyi mikropları" da öldürürler.

B Bölümü: Başlıca Semptomlar

Semptomlarınızın her biri için uygun puanı, puan sütununun altına yazın:
Eğer semptom ara sıra ve hafif biçimde görülüyorsa, **3 puan**
Eğer semptom sık ve/ya da orta derecede ciddi ise, **6 puan**
Eğer semptom ciddi ve/ya da engelleyici ise, **9 puan**
Puanlarınızı toplayıp B Bölümü'nün sonundaki toplam puan hanesine yazın.

	Toplam Puan
1. Yorgunluk ya da uyuşukluk	
2. "Bitkin, tükenmiş" hissetmek	
3. Kötü hafıza	
4. "Boşlukta" ya da "gerçek değilmiş gibi" hissetmek	
5. Depresyon	
6. Uyuşukluk, yanma ya da karıncalanma hissetmek	

7. Kas ağrıları
8. Kas güçsüzlüğü ya da uyuşma
9. Eklemlerde ağrı ve/ya da şişme
10. Karın bölgesinde ağrı
11. Kabızlık
12. İshal
13. Gaz
14. Sorunlu vajinal akıntı
15. Dirençli vajinal yanma ya da kaşınma
16. Prostatitis
17. İktidarsızlık
18. Cinsel arzu kaybı
19. Endometriosis
20. Kramp ve/ya da diğer regl düzensizlikleri
21. Regl öncesi gerginlik
22. Gözlerin önünde noktalar görmek
23. Görüntüde bozukluk

Toplam Puan, B Bölümü _____

C Bölümü: Diğer Semptomlar*:

Semptomlarınızın her biri için uygun puanı, puan sütununun altına yazın:

Eğer semptom ara sıra ve hafif biçimde görülüyorsa, **1 puan**

Eğer semptom sık ve/ya da orta derecede ciddi ise, **2 puan**

Eğer semptom ciddi ve/ya da engelleyici ise, **3 puan**

Puanlarınızı toplayıp C Bölümü'nün sonundaki toplam puan hanesine yazın.

Toplam Puan

1. Uykulu olma hissi
2. Huysuzluk ya da çok sinirli olmak
3. Koordinasyon bozukluğu
4. Konsantre olamamak
5. Sık ruh hali değişimleri
6. Baş ağrısı
7. Sersemlik/denge kaybı
8. Kulakların üstünde basınç...başta şişkinlik ya da kanıncalanma hissi
9. Kaşıntı
10. Diğer kızarıklıklar
11. Mide ekşimesinden dolayı boğazda yanma
12. Sindirimsizlik
13. Geğirme ve bağırsaklarda gaz
14. Dışkıda sümüksü madde
15. Hemoroit
16. Ağız kuruluğu
17. Ağızda kızanklık ya da kabarcık
18. Nefes kokması
19. Eklemlerin şişmesi ya da arterit
20. Burun tıkanıklığı ya da akması
21. Postnasal damlama
22. Burunda kaşıntı
23. Ağrılı ya da kuru gırtlak
24. Öksürük
25. Göğüste ağrı ya da gerginlik
26. Nefes darlığı ya da hırıltılı nefes
27. Sık ya da acil idrara çıkma ihtiyacı
28. İdrar yaparken yanma
29. Görme kaybı
30. Yanan ya da yaşlanan gözler
31. Gözlerde tekrarlayan enfeksiyon ya da sıvı
32. Kulak ağrısı ve sağırlık

Toplam Puan, Bölüm C _____
Toplam Puan, Bölüm A _____
Toplam Puan, Bölüm B _____

Genel Toplam Puan _____

Genel Toplam puan sizin ve doktorunuzun, problemlerinizin maya ile ilgili olup olmadığını belirlemenize yardımcı olacaktır. 7 soru sadece kadınlara özel olduğu için kadınların puanları daha yüksek çıkacaktır; erkekler için ise 2 özel soru bulunmaktadır.

180'den yüksek puan alan kadınlarda ve 140'dan yüksek puan alan erkeklerde mayayla bağlantılı sağlık problemleri hemen hemen kesinlikle mevcut bulunmaktadır.

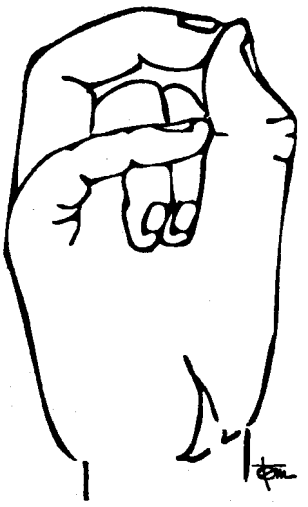
120'den yüksek puan alan kadınlarda ve 40'dan yüksek puan alan erkeklerde ise mayayla bağlantılı sağlık problemleri olması muhtemeldir.

60'den az puan alan kadınlarda ve 40'dan az puan alan erkeklerde ise mayanın sağlık problemlerine yol açtığı pek görülmez.

Crook, W.G., The Yeast Connection and the Woman, Professional Books, Jackson, TN.; 1995. İzin alınarak kullanılmıştır.

(*) Bu bölümdeki semptomlar, genetikte mayaya bağlı bir hastalığı olan kişilerde görülmekle beraber, diğer kişilerde de görülebilirler.

KANDİDA EL MODU TESTİ



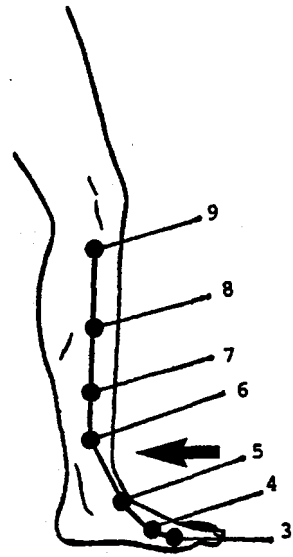
Aşağıda kendi kendinize yapabileceğiniz klinik kinezyoloji testi, siz ve testi yapan partnerinizin, sisteminizde Kandida olup olmadığını belirlemesini sağlayacaktır. Testi yapmadan önce, Birinci Bölüm'de anlatıldığı şekilde Gösterici Kas Testini yapmanız gerekmektedir. Güçlü gösterici kas belirlendikten sonra aşağıdaki şekilde devam ediniz:

1. **Adım:** Elinizi resimde gösterildiği gibi Kandida el modu şekline sokun.
2. **Adım:** Test edilen kişinin diğer kolunun gösterici kasında klinik kinezyoloji kas testini gerçekleştirin.

Kandida el modu + Kas testi + Güçlü kol = Kandida yok. Kandida el modu + Kas testi + Güçsüz kol = Kandida var. Eğitimli bir doğal bakım pratisyeninden daha detaylı bir test ve tedavi yardımı alın.

DERİ VEREMİ (LUPUS) TESTİ

İLLÜSTRASYON İÇİN, ULUSLARARASI KLİNİK AKUPUNKTUR AKADEMİSİ'NDEN DR. JOHN AMARO'YA TEŞEKKÜR EDERİZ. TELİF HAKKI © 1981



Lupus akupunktur noktası, ayak bileğinin iç kısmının 8-10 cm üstünde, Dalak meridyeni üstünde Dalak 5 ve 6 noktaları arasında bulunabilir.

1. **Adım:** Lupus akupunktur noktasını bulun ve parmağınızı o noktaya koyun.
2. **Adım:** Test edilen kişinin diğer kolunun gösterici kasında klinik kinezyoloji kas testini gerçekleştirin

> Lupus noktasına dokunun + Kas testi + Güçlü kol = Vücutta deri veremi yok.
> Lupus noktasına dokunun + Kas testi + Güçsüz kol = Bir doğal bakım pratisyeninden daha detaylı test için yardım alın.

Kandida soru formundan aldığınız puan "Evet" çıkmışsa ve/ya da Kandida el modu ya da Lupus akupunktur noktasın-

da yapılan test güçsüz cevap vermişse, size daha fazla yardımcı olabilecek bir doğal sağlık pratisyenine başvurun. Onunla birlikte Kandida sorununuzun üstesinden gelecek bir program tasarlayabilirsiniz. Bu şekilde siz onun uzmanlığından ve tavsiyelerinden faydalanırken, o da sizin gelişiminizi izleyebilir.

KRONİK YORGUNLUK SENDROMU

Günümüzde Kronik Yorgunluk Bağışıklık Eksikliği Sendromu için özel bir enerji testi yoktur. Benim bütün test ettiğim vakalar kalp dengesizliğinden kaynaklanıyordu. Hastalar güçsüz olabilir ve bağışıklık eksikliğine bağlı olarak bir virüse maruz kalmış olabilirler, ama benim tecrübelerime göre bu durum, kalp meridyeninden kaynaklanmaktadır.

Hayatınızın aktığı kanala mümkün olduğu kadar yakın oturun.
HENRY DAVİD THOREAU

KANDİDA'YI KONTROL EDİN

Kandida'nın oluşmasına yardımcı olan hayat tarzı alışkanlıklarını bilmek ve bunları önlemeye çalışmak – örneğin, sağlıklı diyet, besin tamamlayıcıları, detoks ve sağlıklı bağırsak florasının oluşturulması— iyileşmeye giden yolu oluşturmaktadır.

Sağlığınızı yenilemeye karar vermek ve tedavinin kontrolünü elinize almak, Kandida Albicans'ın oluşumunu durduracak enerji ve dayanıklılığa sahip olmanızı sağlayacaktır; en nihayetinde de bağışıklık sisteminizin bütünlüğünü güçlendirecektir.

Vücutta her şey yolundaysa ve iyi bir diyet, temiz hava ve su, egzersiz ve güneş ışığı mevcutsa, çoğu Kandida hastası daha sağlıklı insanlar haline gelebilirler.

Kandida Albicans vücudun içindeki bir "istilacı" olarak görülebilir; vücudun dışındaki bir "istilacı" ise vücut hücrelerini, akupunktur meridyenlerini ve organ sistemlerini değiştirmektedir. *Dost Olmayan Enerji: Elektromanyetik Kirlenme* adlı Sekizinci Bölüm'de, sağlıksız dışsal enerjinin istilası tartışılmakta ve sağlıksız elektromanyetik alanlara (EMF'lere) maruziyetinizi güvenli hale getirerek, vücudunuzun bütünlüğünü korumak konusunda tavsiyeler verilmektedir.

YEDİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Chaitow, Leon N.D. *Candida Albicans: Is Yeast Your Problem?* Rochester, VT: Inner Traditions International, Ltd., 1989.

Connolly, Pat. *The Candida Albicans Yeast Free Cookbook.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc.

Crook, William M.D. Chronic Fatigue *Syndrome and the Yeast Connection.* Jackson, TN: Professional Books Future Health, 1992.

Crook, William M.D. *The Yeast Connection.* Jackson, TN: Professional Books Future Health, 1989.

Crook, William M.D. *The Yeast Connection and the Woman.* Jackson, TN: Professional Books Future Health, 1995.

lorenzani, Shirley Ph.D. *Candida, A Twentieth Century Disease.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1986.

Mintz, Morton. *The Therapeutic Nightmare.* Boston: Houghton-Mifflin, 1965.

Schmidt, Michael A., Smith, Lendon H., and Schnert Keith W. *Beyond Antibiotics: Fifty Ways To Boost Immunity.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1994.

Trowbridge, J. and Walker, M. *The Yeast Syndrome.* New York: Bantam Books, 1986.

Truss, C. Orian M.D. *The Missing Diagnosis.* Birmingham, AL: Missing Diagnosis, Inc., 1983.

8. BÖLÜM

Dost Olmayan Enerji: Elektromanyetik Kirlenme

Yazar ve yapımcı olarak geçen yirmi yıllık kariyeri boyunca, bu kitabın yazarlarından biri olan Carol Lehr, inanılmaz miktarda elektromanyetik kirlenme içeren televizyon istasyonları ve yapım stüdyolarında çalışmıştır. Her gün, TV ekranları, video panelleri, uydu antenleri, bilgisayar montaj ve yapım üniteleri gibi TV yayın araçlarından yayılan zararlı enerji Carol'un yakın çevresinde dolanmaktaydı. Bu yüksek konsantrasyonlu elektrik, bu teknik bölümlere yakın çalışan Carol üzerinde elektromanyetik bir kirlenmeye yol açmıştır.

1991'de Carol sırtının ortasında ve boyun kaslarında spazm ve başka stres semptomları yaşamaya başladı. Sonunda bunlar o kadar ciddileşti ki, mesleğini bırakmayı düşünmeye başladı. Ama bunun yerine klinik kinezyoloji testi yaptırmayı seçti. Carol'un kas testleri tutarlı bir şekilde, kalp dengesizliğinden kaynaklanan elektromanyetik ve jeopatik (yeryüzünden yayılarak vücudu etkileyen görünmez enerjiler) dengesizlikler göstermeye başladı.

Akupunktur ve mıknatıslarla tedavi, Carol'un kalp meridyenini geçici olarak güçlendirdi. Fakat, her gün tekrar televizyon istasyonundaki aynı ortama dönmesi, meridyenlerinin dengesini tekrar bozdu. Sonuçta Carol'un kalp dengesizliğini "tedavi edip" kariyerine devam etmesini sağlayan faktör, iş yerine bir EMF-temizleme aleti olan Clarus Clear Wave ünitesinin konulması oldu.

Carol artık, onu ve birçok kişiyi her gün tehdit eden elektromanyetik kirlenmeye karşı vücudunun yüksek seviyede duyarlı olduğunu ve ondan korunması gerektiğini biliyor.

Beyinlerimizi uygun olmayan enerjileri uygun enerjiler olarak algılamaları için programlayabilir ve böylece enerji blokajlarına ve dengesizliklerine neden olmaları yerine, onları kendimize faydalı şekilde kullanabiliriz.

DR. DEVİ S. NAMBUDRİPAD

EMF'LER VE SİZ

Elektrik denilen bu şey nedir? Daha da önemlisi, onun vücutlarımızdaki etkisini sorgulamadan nasıl ona bu kadar bağımlı bir dünyada yaşamaya başladık? Yüksek teknoloji toplumunda yaşayan kişiler olarak, elektrik ve manyetik alanlara (EMF'lere) maruz kalmakla bazı hastalıklar arasındaki bağlantı da dahil olmak üzere, elektromanyetik kirlenmenin risklerini değerlendirmek her zamankinden daha önemlidir.

Dünya çapında yirmi iki ülkede, manyetik ya da elektrik alanlarla ilgili üç yüzden fazla *invitro, invivo ve epidemiolojik* çalışma şu anda yapılmakta ya da planlanmaktadır. Soruların kapsamı inanılmaz geniştir ve elektrik güç hatları ve kanser, bilgisayar ve doğum sakatlıkları, EMF alanları ve göğüs kan-

seri ve Alzheimer hastalığı arasındaki ilişki gibi konuları kapsamaktadır.

Artan bilimsel kanıtlara rağmen, EMF kirlenmesini düzenleyen hiçbir devlet kurumu ya da halk kuruluşu olmaması şok edici bir gerçektir. EMF'lerin düzenlenmesine karşı olan bilgisayar üreticileri, tüketici elektroniği endüstrisi, emlak, sigorta ve elektrik tesislerinin ülkenin her yanındaki politik güç noktalarında desteği vardır. Bu bile durumun vehametini göstermektedir.

Bu bölümde EMF ile etkileşimin elektromanyetik vücut üzerindeki etkileri tartışılacaktır. Ayrıca, EMF kirlenmesinden kaynaklanan vücut semptomlarınıza karşı duyarlı olmanız ve kendinizi elektromanyetik dengesizliklere karşı korumanız konusunda bilgileri de bu bölümde bulabilirsiniz. Manyetik rezonans aleti (MRI), bilgisayar, mikrodalga fırınlar ve elde tutulan saç kurutucuları gibi en yeni ve en tehlikeli elektromanyetik kirletici cihazlar konusunda da dikkatli olmanız gerektiğini bu bölümde öğreneceksiniz.

Elektromanyetik kirlenmeye güvenli bir şekilde maruz kalmanızı sağlayacak tavsiyeleri ve çevre taraması, EMF izlemesi ve EMF temizliği gibi yöntemlerle sağlıksız enerjiyi dönüştürmenin ya da dağıtmanın yollarını da bu bölümde okuyabilirsiniz.

Ayrıca klinik kinezyoloji enerji testi ile EMF kirlenmesinin vücudunuzda elektromanyetik dengesizliklere yol açıp açmadığını da hemen öğrenebilirsiniz.

Son olarak, elektromanyetik dengesizlikleri akupunktur ya da tedavi mıknatısları gibi paha biçilmez alternatif tedavilerle dengesine kavuşturmanın ve vücudun enerji sisteminin kısa devre yapmasını önlemenin yollarını göreceksiniz.

Şarkılarımda vücut elektriğimi söylüyorum.
WALT WHITMAN

ELEKTROMANYETİK VÜCUT

Elektromanyetik vücudu gözde canlandırabilmek için, onun atomik yapısı hakkında bilgi sahibi olmak gerekir. Günümüzün hızlı yaşayan toplumunda, çoğu kişinin durup kendi "elektrik" vücutlarını gözlemleyecek vakti olmamıştır.

Biraz hafızanızı zorlayın. Lisedeki kimya derslerini ve bir atomun resmini düşünün. Öncelikle, atomun ortalama çapı milimetrenin 100 milyarda biri kadardır. Çok küçük olan atomun çoğu boş alan, enerji ve bir parçacık maddeden oluşur.

Atomun büyüklüğünü ve özelliklerini gözünüzde canlandırabilmek için, dünyayı bir portakal büyüklüğünde düşünün. Portakal/dünyanın atomik maddesi birkaç kiraz büyüklüğünde olacaktır ve her bir kirazın çekirdeği bir tuz tanesinden daha büyük olmayacaktır. Benzer şekilde kirazların çevresinde dolanan elektronlar toz taneleri gibi olacaktır. "Portakalın" gerisi de boş bir alan ve enerjiden oluşacaktır.

İnsan vücudu da benzer bir atomik yapıya sahiptir: Çoğunlukla boş alan ve az bir miktar madde ya da enerji. Elektrik enerjisi...ve manyetik enerji; bu ikisi birbirinden ayrılamaz.

Atomlar arasında ve atomun çekirdeğinin çevresinde dolanan elektronlar enerji oluşturur ve bu enerji de, yaşamın çoğunu içerir. Siz, ben ve her şey salınan enerji alanlarından oluşuyoruz. Bütün enerjiler dalgalar halinde ya da nabız atışına benzer şekilde dolaşırlar. Belli *frekanslar* salınan dalgaların nasıl düzenlenmiş olduğunu tanımlar.

The Body Elektrik ve Cross Currents adlı iki ses getiren kitabın yazarı olan Dr. Robert Becker elektromanyetik alanlar ve hastalıklar arasında bağlantı kuran ilk kişidir. Becker, elektromanyetik alanların yaşayan organizmaların içinde aka-

rak vücudun dışına da uzanan manyetik alanlar ürettiğini belirtmektedir. Bu doğal vücut alanları, dışsal manyetik alanlar tarafından da etkilenebilmektedir.[1] Bunun sonucunda, iki enerji dalgası karşılaştığında, eğer uyumlu, yani tamamen aynı frekansta, aynı büyüklük ve yoğunlukta değillerse, güçlü enerji alanı zayıf olanını etkisi altına alır ya da yok eder. Ayrıca yanlış iki dalga çarpıştığında, birbirini "iptal" edebilir.

İnsan vücudunun, bütün maddenin ve onu çevreleyen her şeyin enerjik niteliğini anladığınızda, doğru enerji dengesinin nasıl iyi bir enerji, canlılık ve iyilik getirdiğini daha iyi kavrayabilirsiniz. Bu denge olmadığında, elektromanyetik bir hastalık riski daha büyüktür.

Bazı enerjiler vücutta sürekli olarak akar. Enerjik dengeyi ve sağlığı korumanın en iyi yolu, kişinin kendisini ağaçlar, kayalar ve akan sular gibi doğada bulunan doğal enerji formlarıyla çevrelemesidir. Tam tersine vücudu yüksek voltajlı güç hatları, mikrodalgalar, elektrikli aletler ve diğer tehlikeli elektromanyetik alanlar gibi uyumsuz enerji alanlarına maruz tutmak çok zararlıdır.

Longevity: Fulfilling Our Biological Potential kitabının yazarı Kenneth Pelletier şöyle demektedir: "...İnsan organizmasının ve fiziksel çevrenin elektrik potansiyelleri arasında yaşamsal bir bağ vardır. Çevredeki elektromanyetik alanların insan vücudu üzerinde önemli etkileri vardır."[2]

Klinik kinezyoloji testi, insan yapımı enerji formlarının insan vücudu ile uyumsuz olduğunu ve sadece hücresel süreçleri değil, hassas enerji sistemini bir bütün olarak etkilediğini göstermektedir.

ENERJİ DENGESİZLİKLERİNİN İYİLEŞTİRİLMESİ

Robert Becker enerjik iyileşmeyi, görünmez bir ana kaynağa, "...vücudun içsel enerji kontrol sistemlerine..."[3] bağlanma terapisi olarak tanımlamaktadır. Enerji iyileştiricileri, tamirciler gibi, vücudun enerji sistemindeki kısa devreleri ortaya çıkarabilmelidirler. Becker'e göre akupunktur gibi enerji terapileri, iyileştiricinin, "...hastanınki ile etkileşime giren dışsal elektromanyetik enerji alanları üretmesine izin verir. Bu etkileşim, içsel güçlerin dengesini "tekrar sağlayan" ya da vücudun normal durumuna dönmesi için elektriksel sistemi güçlendiren bir etkileşim olabilir."[4]

Dr. Alan Beardall, asırlarca öncesinden gelen Çin akupunktur felsefesinden klinik kinezyoloji teşhis testini oluşturduğunda, bu eşsiz, önceden düzenlenmiş vücut enerjisi tablosunun farkına varmıştır. Klinik kinezyoloji testi, vücudun belli bir elektromanyetik kirlenmeye verdiği reaksiyonu yorumlarken, vücudun enerjik geri bildirim sistemini kullanır. Ayrıca, test vücutta doğal olarak oluşan enerjinin iyileşmeye kanalize edilmesini sağlar. Herkesin elektromanyetik vücudu farklı tepki verdiğinden, vücudunuzun özel bir titreşime sahip olan hassas bir enerji demeti olduğunu takdir etmeye başlamak önemlidir.

Klinik kinezyoloji teşhisi, vücudu tekrar dengeye oturtmakta kullanılabilecek çeşitli elektromanyetik terapileri kullanır. Akupunktur, vücudun kendi enerji sistemi tarafından salınan miktarlarda enerjiyi iğneler yardımıyla vererek, vücudu nazikçe "kaldırır". Therapeutic Touch (Terapik Dokunuş) pratiğinde iyileştiriciler, kendi içsel enerji sistemlerini yönlendirerek hastanınki ile etkileşime girip onu arttıracak dışsal elektromanyetik alanlar yaratırlar.

EMF'LER: PROBLEMİN KAPSAMI

İlk T ve A modeli arabalar benzin gerektiren motorlar kullanılarak üretilmişlerdi. Mucitler o günlerde yakıtların neden olacağı kirlenmeden habersizdiler. Onların tek düşüncesi, otomobilin çalışıp, ileri hareket etmesini sağlamaktı. Bundan yüz yıl sonra günümüzde, bu kirliliğin, özellikle karbon monoksitin sağlık üzerindeki tehlikeli etkilerini artık biliyoruz. Aynı kaygılar, elektromanyetik alanlar ve hastalıklarla ilgili olarak tekrar yüzeye çıkmıştır.

Yıllar boyu araştırmacılar iletken kablolar üreterek, elektrik enerjisini belli frekanslarda üretken amaçlar doğrultusunda yönlendirmişlerdir. Ama teknolojiyi ileri götüren keşifler yapmaya devam ederken, bu bilinmeyen teknolojinin insan vücudundaki negatif etkileri ile ilgilenmemişlerdir. Elektrik mühendisleri, modern dünyanın çeşitli amaçları için elektrik enerjisinin yönlendirilmesinin, kontrol edilmesinin ve taşınmasının, elektromanyetik kirlenme ve diğer yan etkilere yol açacağını bilmemektedirler. Kapı açık bırakılmıştır! Bu düzenlenmeyen elektromanyetik alanların potansiyel riskleri hemen herkesi etkilemektedir.

Cross Currents adlı eserinde Dr. Robert Becker bu problemin büyüklüğüne dikkat çekmektedir.

> "Bugün, neredeyse tamamen insan yapımı olan bir enerji denizinde yüzüyoruz... Başlangıçta elektrik gücünün ve iletişim sistemlerinin yayılması yavaştı, fakat 2. Dünya Savaşı'ndan sonra, yılda yüzde 5-10 artmıştır. Ticari telefon ve televizyon uydu aktarıcıları uzayda 25.000 milden dünyayı sarmalamaktadır. Askeri uydular yeryüzünün her noktasından saat başı geçmektedirler ve sadece 250 millik yükseklikten radar ışınları göndererek, sonradan kendi ülkelerinde

kullanılmak üzere görüntüler almaktadırlar. Her hafta yeni TV ve FM istasyonları ortaya çıkmaktadır. Endüstri halkın eline telsiz ve mobil telefonlar tutuşturmuştur."[5]

Sorun sadece EMF'lerin değil, EMF'lere maruz kalma oranının da artmasıdır. 1996'da yaşayan bir çocuğun, video oyunları ve bilgisayar gibi icatlardan dolayı, büyükanne-babasına göre 350 milyon kere daha fazla EMF'lere maruz kaldığı tahmin edilmektedir.

Elektromanyetik kirlenmenin negatif etkilerinin farkına varmak, bu modern sağlık tehdidinin önlenmesinde sadece ilk adımı oluşturur. Becker'in araştırmasının son bölümünde şöyle yazmaktadır: "...yaşayan organizmaların anormal elektromanyetik alanlara maruz kalması, fizyoloji ve fonksiyonlarda önemli anormalliklere yol açmaktadır."[6]

İleri teknolojimizin zararlarını yeni keşfetmeye başlıyoruz. Radar operatörleri tarafından 1940'ların ortalarından beri kuşkulanılmasına rağmen, elektromanyetik kirlenmenin çevre ve insan vücudu üzerindeki etkileri daha yeni fark edilmeye başlanmıştır. Birleşik Devletler, İsveç, Kanada, Finlandiya ve endüstrileşmiş ülkelerin çoğundaki epidemiolojistler ve bilim adamları, EMF kirlenmesi konusunda her hafta yeni bilgilerle ortaya çıkmaktadırlar. Bunun sonucunda kanıtlar artmaktadır.

Kendimizi öldürdüğümüz kadar
sık ölmediğimiz açıktır.
DR. KENNETH PELLETIER

HÜKÜMETİN ROLÜ

ABD hükümeti bu konuda ne yapmaktadır? Enerji Departmanı Hızlı EMF Programını kurmuş ve EMF araştırmalarına 65

milyon $ para ayırmıştır. Ama fonu özel sektörün oluşturması şartı konmuştur. En büyük katkıyı yapması beklenen elektrik şirketleri, bilimsel bulgulardan çok rahatsız olmaya başlamışlardır. O kadar rahatsız olmuşlardır ki, yeni araştırmalara sağladıkları finansal desteği iyice azaltmışlardır ve EMF düzenlemelerine karşı kongre üyelerine lobi yapmaya başlamışlardır.[7]

Günümüz kongresindeki anti-çevresel atmosfer, yeni araştırma sonuçlarının yayınlanması açısından uygun değildir. Sadece yavaş hareket etmekle kalmayan hükümet, bazı durumlarda elektromanyetik kirlenme hakkındaki bilgileri de saklamıştır.[8] Federal kuruluşlar geleneksel olarak elektromanyetik kirlenme ve hastalıklar arasındaki bağlantıyı görmezden gelmekte ve hiçbir güvenlik standardı oluşturmamaktadırlar.

The EMF Book adlı kitabında Mark A. Pinsky, 1990'larda yayınlandığında büyük yankılar uyandıran, elektromanyetik alanların insanlar için "olası" kanserojen olarak kategorize edilmesini öneren EPA raporundan alıntılar yapmaktadır. Pinsky, o zaman Bush yönetiminin dokümanı değiştirdikten sonra medyayı kışkırtarak "...EPA'nın tavsiyelerinin sesini bastırdığını," belirtmektedir.[9]

İsveç'te yapılan çalışmaları takiben, EPA'nın başkanı Carol Browner EMF'leri yine kanserojen olarak rapor etmiştir. Yeni EPA raporu, baş yazarı Dr. Robert McGaughy tarafından, o güne dek EMF'lerin kanserojen olduğunu en güçlü şekilde dile getiren rapor olarak tanımlanmıştır.

Aynı anda Kongre Ulusal Konseyi Radyasyondan Korunma ve Tedbirler Komitesi (NCRP) raporu dokuz sene sonra günümüzde bitirilmiştir. NCRP araştırmasında EPA program yöneticisi olan Dr. Joe Elder, 800 sayfalık rapor için, "...EMF'lerin sağlık üzerindeki etkileriyle ilgili dünya literatürünün ilk kapsamlı araştırması," demiştir.[10] Yeni rapor, bütün kreş, okul, oyun alanı, yeni kurulan yerleşim alanları, ofis

ve endüstri bölgelerini, *2 miligauss* ile sınırlayan bir EMF standardı getirilmesini tavsiye etmektedir.[11]

ÇOCUKLARDA KANSER

Kanser, 1-14 yaş arası çocuklarda hastalıktan ölümlerde birinci sıradadır. Bu ölümlerin üçte biri lösemiden kaynaklanmaktadır. Son EMF araştırmasının ışığında elde edilen bulgulara göre, çocuklar elektromanyetik tehlikelere karşı en hassas ve eğilimli grubu oluşturmaktadır.

Epidemiolog Dr. Nancy Werthheimer'in 1979'da Kolorado Üniversitesi'nde düzenlediği öncü bir araştırmada, elektromanyetik alanların çocuklar üzerindeki etkileri gözlemlenmiştir. Çocukların ölüm sertifikalarının incelenmesi ve oturdukları yerlerin işaretlenmesi sonucunda Werthheimer, yüksek güçlü elettik hatlarının yakınlarında oturan çocukların, başka yerlerde oturan çocuklara göre lösemi ya da beyin kanseri olma oranlarının iki ya da üç kat daha fazla olduğunu bulmuştur.[12]

1988'de Dr. David Savitz tarafından yapılan bir izleme çalışması da, yüksek voltajlı elektrik hatlarından kaynaklanan manyetik alanlarla çocuk kanserleri arasında olası bir ilişkinin varlığını onaylamıştır. O zamandan beri gittikçe daha çok çalışma, düşük frekanslı manyetik alanların davranış ve merkezi sinir sistemi üzerinde önemli etkileri olduğunu ve kanser hücresi gelişimini uyardığını kanıtlamıştır.[13]

1992 yılında, elektromanyetik kirlenmenin değerlendirilmesinde öncü bir ülke olan İsveç'te 500.000 çocuk o güne kadarki en yorucu EMF çalışmasında incelenmiştir. Dr. Anders Ahlbom ve Dr. Maria Feychting, iletim hatlarının yakınında yaşayan ve üç miligauss maruziyet altında olan çocukların, lösemi olma olasılığının dört kat fazla olduğunu bulmuşlardır. Araştırmanın kalitesi ve İsveç kanser kayıtları göz

önüne alınarak, bu araştırma önemli bir adım olarak kabul edilmiştir.[14]

KADINLAR VE EMF'LER

Araştırmalar, çocuklarla birlikte kadınların da EMF'ye maruz kalmaya daha yatkın olduklarını ve bunun hamilelik riskleri, göğüs kanseri ve Alzheimer hastalığı ile bağlantıları olabileceğini göstermektedir.

1986'da Werthheimer ve Leeper, elektrikli battaniye ve elektrikli su yatakları kullanan hamile kadınlarda, düşük yapma ve yavaş fetüs gelişimi görülme oranının, önemli derecede yüksek olduğunu rapor etmişlerdir.[15]

Kuzey Karolina Üniversitesi araştırmacıları tarafından 1994 Haziran'ında yayınlanan bir başka araştırma, iş yerinde elektriksel ya da manyetik alanlara maruz kalan kadınların göğüs kanseri olma oranının, diğer kadınlara göre yüzde otuz sekiz daha fazla olduğunu göstermektedir.[16]

Yine 1994'te, Finlandiya ve Los Angeles'ta, Güney Kaliforniya Üniversitesi araştırmacıları tarafından düzenlenen üç araştırmanın bulguları yayınlanmıştır. Üniversiteden Dr. Eugene Sobel ve Loma Linda Üniversitesi'nden çalışma arkadaşı nörolog Zoreh Davanipour, EMF'lerin Alzheimer hasatlığında önemli bir rol oynadığını rapor etmişlerdir.[17]

Mesleklerinden dolayı EMF'lere maruziyetleri yüksek olan kişilerin Alzheimer olma olasılığının diğer kişilere göre üç kat daha fazla olduğu bulunmuştur. Araştırmada, EMF'lerin sinir hücreleri arasındaki iletişimi etkileyebileceği ve bunun sonucunda da nörolojik hastalıkların görülebileceği öne sürülmüştür. İlginç bir şekilde, hem evde hem de iş yerlerinde EMF'lere en çok maruz kalan kişilerin dikiş makinesi kullanıcıları olduğu görülmüştür.

MIKNATISLAR VE ELEKTROMANYETİK VÜCUT

Caltech'de jeobiolog olarak çalışan Joseph Kirschvink, bu bulguların ışığında, insanların beyinlerinde manyetit formunda içsel mıknatıslar olduğu gibi ilginç bir keşif yapmıştır. Güvercinler, balıklar, hatta kurtçuklar gibi, insanlar da doğuştan gelen bir rehberlik sistemine sahiptirler. Bu bulgu, bir başka keşifle birleşmiştir: Vücudun her bir hücresinde yeni bulunan demirli bir materyal, elektromanyetik alanlar ve hastalıkların başlaması arasında yeni bağlantılar kurulmasını sağlayabilir.

Bilim adamları, güçlü elektromanyetik alanlara maruz kalındığında, beynin küçük mıknatıslarının, kendilerini bir şekilde tekrar oriente ettiklerini, bu esnada da hücrelere materyal giriş çıkışıyla ilgili normal akışın aksayabileceğine inanmaktadırlar. Bu da sağlığı ve hücrelerin aktivite hızını etkilemektedir. Bu etkileşimden dolayı, belli tipte terapi mıknatısları vücudu iyileştirmek için kullanılabilir. (Not: Terapi mıknatıslarının uygulanmasında değişik metotlar vardır. Vücut bir tip manyetik etkiye ihtiyacı olduğuna dair elektromanyetik dengesizlik gösterdiğinde (örneğin güney kutbu mıknatısı) ve bunun yerine başka tip (örneğin kuzey kutbu mıknatısı) bir mıknatıs aldığında problemler ortaya çıkabilir. Bu nedenle, mıknatısları uzun süre boyunca kullanmadan önce bir sağlık profesyoneline danışmak akıllıca olacaktır.)

GELECEKTEKİ ARAŞTIRMALAR

EMF araştırma sonuçları konusunda, birbirinden farklı birçok tartışma vardır. Geçmişte bilimsel bulgular konusunda pek çok tartışma olmuştur. Epidemiolojik araştırmaları kuşkuda bırakan başlıca faktör, kontrol grubunun olmayışıdır. (Günümüzde yaşayan herkes bir şekilde EMF'lere maruz kalmaktadır.) İkinci faktör, maruziyetin niteliğiyle ilgilidir; alanın bü-

yüklüğü ve maruz kalma süresinin uzunluğudur. Tutarlı bilimsel sonuçların görülebilmesi için önce "maruziyeti" tanımlayan parametreler belirlenmelidir.

ABD, araştırmalara fon ayırmakta İsveç ve Kanada'nın arkasında kaldığından, ülkeler arasındaki araştırma sonuçları birbirinden farklı olmaya devam edecektir. Ümit ediyoruz ki yakın gelecekte, bu araştırmaların tasarlanmasındaki zorluğa rağmen, EMF'lerin insan vücudundaki etkileriyle ilgili sonuçlandırıcı kanıtlar sunacak araştırmalara öncelik verilecektir.

Halk, elektromanyetik alanlar konusunda, haklı olarak gittikçe daha fazla rahatsızlık duymaktadır ve somut bir cevabı hak etmektedir.

ALANIN ÖLÇÜLMESİ

Elektromanyetik alanlar manyetik alan ölçü birimi olan *miligauss* (MG) ile ölçülmektedir. Bazı kişiler, düşük bir seviye olmasına rağmen bir miligauss seviyesinde etkilenmişlerdir. İsveç hükümeti 2.0 miligaussun sağlık üzerinde ters etkileri olduğunu kabul etmektedir.

Gauss metre olarak bilinen bir el cihazı, EMF'lerin manyetik alan bileşeninin gücünü ölçer. Evde EMF'nin yoğun olduğu bölgeleri belirlemede ya da evdeki elektrikli aletlerin alanını ölçmede kullanılabilir.

Akılda tutulması gereken bir başka konu, evde günlük olarak kullanılan elektrikli aletlerin 60 hertz (yani saniyede 60 devir) kaydettikleridir. Oysa insan vücudu, ideal olarak, dengesi bozulmaksızın, saniyede maksimum otuz devirlik dışsal girdi almak üzere tasarlanmıştır. Bu vücudun enerji sistemine ani bir yüklenmedir ve baş ağrısı, bulantı, sersemlik, alerjiler, kızarıklıklar, yumuşak doku ağrıları, ya da sinir sistemi bozuklukları gibi vücudun normal vücut-zihin süreçlerini bozan etkilere neden olabilir.

Bu konudaki yeni farkındalık, oldukça basit tavsiyelerle birlikte, insanları manyetik alanlara gereksiz maruziyetten koruyabilir.

Öncelikle, evinize ve iş yerinize dikkatlice bakarak böyle bir tehlike altında olup olmadığınızı belirleyin. Gördüğünüz bariz göstergeleri not edin: Yüksek voltajlı güç hatları ve hatların eve girdiği sigortalar. Bunların yerinin değiştirilmesi ya da yeniden tasarlanması gerekebilir. Uyuduğunuz odalara bakın ve elektrikli aletlerin yakınlığını kontrol edin. Oturma ve çalışma alanlarını kontrol edin. Kullanılmadığı halde açık olan elektrikli aletleri belirleyin. Örneğin, hem başınızın üstünde hem ayağınızın altında, yerde yanan floresan lambaları not edin.

İkinci olarak ev ya da ofisinizdeki EMF'yi ölçmeleri için yerel bir kuruluş ya da firmaya başvurun. İyi bir kontrol yapmaları ve size yazılı bir rapor vermeleri gerekir. Ya da kendinize bir gauss metre almayı düşünebilirsiniz. Alan güçleri değiştiğinden gauss metrenizi daha sık kullanabilirsiniz; ayrıca seyahat ederken ya da taşındığınızda da ölçüm yapabilirsiniz. Ayrıca yerel kuruluştan alacağınız bilgiler sağlıklı olmayabilir.

Gauss metreler birçok firmadan satın alınabilir. Bunlardan biri olan HOME SAFE Inc., basit bir tüketici aleti sunmaktadır.

Gauss metreler sessiz, görünmez EMF'leri test etmede oldukça güvenilir olmakla birlikte, sadece klinik kinezyoloji, elektromanyetik kirlenmeye karşı kişisel tepkinizi ortaya çıkarabilir. Klinik kinezyoloji testini, bölümün sonunda anlatıldığı şekilde EMF'nin vücudunuzdaki etkisini belirlemek için kullanın.

Manyetik alanın yoğunluğu gauss metre ile belirlendikten sonra ya da klinik kinezyoloji testinde güçsüz kas çıktıktan sonra, kendiniz ve EMF kaynağı arasındaki uzaklığı arttırmak

için yerinizi değiştirin ya da aleti uzaklaştırın. Çocukları EMF alanlarından uzak tutun ve asla güç hatları altında ya da transformatörlerin yakınında oynamalarına izin vermeyin. Bilgisayar monitörlerini kapatarak ve kullanmadığınız aletlerin fişini çekerek ya da onları evde olmadığınız zamanlarda çalıştırarak (örneğin bulaşık makinesi) EMF'lere maruziyetinizi azaltın.

Pittsburgh Carnegie Mellon Üniversitesi araştırmacıları, EMF'lere maruziyetten maliyetsiz bir şekilde azaltmayı, elektromanyetik kirlenmeden "sağduyu ile kaçınma" gibi teknik bir terimle tanımlamışlardır. Bununla birlikte, bir kişi için "sağduyulu" olan bir kaçınma, bir başka kişi için tamamen kabul edilemez olabilir. Şüphede kaldığınızda, profesyonel klinik kinezyoloji değerlendirmesi yaptırın ve akupunktur, homeopati ve mıknatıs terapisi gibi doğal yöntemlerle vücudun içsel elektrik sisteminin dengesini tekrar sağlayın.

Hayat tarzı tamamen değiştirilse ve bütün elektrikli aletlerin konforundan ve pratikliğinden vazgeçilse bile, tam bir çözüm sağlanmayacaktır. Bu nedenle, EMF probleminin farkında olup, basit ve etkili adımlarla maruziyeti azaltmaya çalışmak, vücudunuza maksimum faydayı sağlayacaktır.

Yaşam sadece hayatta kalmak
değil, iyi olmaktır.
ATASÖZÜ

ÇEVRESEL TEST

Cheyenne WY'deki Qi Consulting'den Michael Riverson gibi bir profesyonel çevre uzmanı ve Denver CO'daki Advance Living Technology'den endüstriyel kinezyolojist Ken Lesser gibi bir profesyonelin hizmetinden faydalanarak ev ve ofislerinizde çevresel tarama yaptırabilir, çözüm önerilerini öğre-

nebilirsiniz. Bu gibi profesyoneller, fazla EMF enerjisini dengelemeye yarayan ürün tasarımları bile sunmaktadırlar.

Bu danışmanların değerlendirdiği elektromanyetik alanların doğası oldukça karmaşıktır. Elektromanyetik alanlar birbirleriyle etkileşim içindedirler. Ayrıca, sürekli değişen akımın miktarı da onları değiştirmektedir. (Örneğin, air conditioner'ler yazın daha fazla akım çekerek EMF'lerin yükselmesine neden olurlar.) Bu karmaşık etkileşimler maruziyetin boyutunu belirlemeyi daha zor hale getirirler.

Bir elektrik akımı manyetik bir alan yaratır. Bir manyetik alan da elektrik akımı yaratır. Akım aktığında, elektromanyetik alan oluşur. Elektrik ve manyetik alanlar normalde birlikte var olurlar. Bununla birlikte, çoğu sağlık araştırması manyetik alanın sağlık üzerindeki ters etkilerinin daha ciddi olduğunu göstermiştir. Elektrik alanları farklı davranırlar ve vücuttaki etkileri de farklıdır.

Bazen EMF'ler düşük elektrik alanı ve yüksek manyetik alan sergilerler, bazen de bunun tersi olur. Bu konuda bilgisayarlar ilginçtir. Eski bilgisayarların çoğu düşük manyetik alan ve yüksek elektrik alan oluşturmaktaydı; ama bilgisayar ne kadar yeni ise, riskli bir alan oluşturma olasılığı o kadar azdır, çünkü üreticiler EMF kirlenmesi konusunda aşırı bilinçlenmişlerdir.

Elektrik alanları önlenemez değildirler ve duvar ya da ağaçlarla kolayca engellenebilirler. Öte yandan manyetik alanlar, kurşun da dahil olmak üzere hemen her şeyden güçleri azalmadan geçebilirler.

EMF danışmanı Michael Riversong, "Çoğu kişi hayatının neredeyse üçte birini yatak odalarında geçirmektedir. Çoğu kişi işyerindeki belli bir noktada bu kadar zaman geçirmez."[18]

Bu yüzden, çevre testi özellikle yatak odalarında yoğunlaşır. Yatak odasını elektromanyetik kirlenmeden korumanın hızlı ve etkin bir yolu, yatağın yanındaki devrelere elektrik

akışını kapatmaktır.

Değerlendirmeler sırasında Riversong rutin olarak floresan ışıklarını 90 miligauss ya da daha fazla olarak test etmektedir. İstisnasız olarak, elektromanyetik kirlenmenin kaynağına ne kadar yakınsanız, miligauss ölçümleri o kadar artmakta, uzaklaştığınızda azalmaktadır.

HOME SAFE'in başkanı Jim Butler, EMF kirlenmesine çarpıcı bir örnek vermektedir. Elinde normal bir floresan ampul tutan bir adamın, nakil güç hatlarının altında dururken resmi çekilmiştir. Dışarısı karanlık olmasına rağmen, fotoğraf floresan tüpünün aydınlandığını göstermektedir. Ortaya çıkan ışık, kitap okumaya yetecek kadar güçlüdür – ve ona gücünü veren şey görünmeyen elektromanyetik alanlardır. Fotoğraf, havadaki elektrik akımlarının gücünün de kanıtıdır.

TEHLİKE: MİKRODALGALAR

Elektromanyetik yelpazede, elektromanyetik alanların organizasyonu frekanslarına göre yapılır. Yelpaze, ekstra düşük frekans (ELF), çok düşük frekans (VLF), radyo frekansı (RF), mikrodalga, kızılötesi, görünebilir ışık, morötesi (UV), X ışınları ve gamma ışınları gibi bölgelere ayrılmıştır.

Hertz (Hz), elektromanyetik ışımanın frekansını, saniyedeki devir sayısı olarak verir. Altmış hertz, saniyede altmış devir demektir. Bir sonraki yüksek frekans bandı olan Kilo Hz (1,000), Mega Hz (1,000,000) ve Giga Hz (1 milyar) tarafından izlenir. Aşırı düşük freakans, saniyede 0-3,000 devir arasında yer alır. Daha önce belirtildiği gibi, insan vücudu saniyede 30 devire kadar çalışır.

İnsanlar sıfırdan 30 Hz'e kadarki doğal frekanslarda rahatça yaşamalarına rağmen, yeryüzünde bulunan yüksek EMF frekanslarının çoğu insan yapımıdır. Mikrodalga gibi, saniyede bir milyar devir yapan frekanslar aşırı zararlı sayılmaktadır.

Mikrodalgalar, belli yönlere tutulabilen aşırı konsantre ışınlardan oluşurlar. Eğer insanların oturma odalarına doğru konsantre edilselerdi, oldukça zarar verirlerdi. Bu yüzden, güncel mikrodalga yönetmelikleri, mikrodalga transmisyonunun asla binaların içinden değil, "görüş hattında" yapılmasını şart koşmaktadır. Mikrodalgalar bu sınırlamalara uymadığında, düzenleme için gerekli kişilere haber verilmelidir.

Frekans kızılötesine kadar yükseldiğinde, mikrodalgaların belli kişiler üzerindeki etkisi daha dramatiktir. "Mikrodalgalar insanların iç organlarını pişirebilirler," diye uyarıyor Michael Riversong ve "Neyse ki, bunun olması için gerekli seviye aşırı yüksektir ve gerçekleşmesi olası değildir," diye ekliyor.[19] O derece yüksek mikrodalgaya şimdiye kadar sadece birkaç kişi maruz kalmıştır.

Yine de bu tehlike mevcuttur. Eski Sovyetler Birliği'nin, Moskova'daki Amerikan Elçiliğine uzun yıllar boyunca yüksek yoğunlukta mikrodalga yönelttiği keşfedilmiştir. 1972 yılında köşe yazarı Jack Anderson bu hikayeyi yazmış ve daha sonra *The Boston Globe* bu konuyu manşetlere taşımıştır. Ruslar, güvenlik standartlarının çok üzerindeki konsantre mikrodalgaları, dinleme cihazlarını kısmen işlemez hale getirmek için günde yirmi dört saat boyunca konsolosluğa doğrultmuşlardır.[20]

1976'da *The Boston Globe* Elçi Walter Stoessel'in lösemiye benzer nadir bir kan hastalığına yakalandığını duyurmuştur. Ondan önceki iki elçi de kanserden ölmüşlerdir. Ayrıca, Moskova'daki elçilik çalışanlarının üçte birindeki akkan sayımları anormaldi.[21] Bu olayı takiben, dünyadaki bütün Amerikan Elçiliklerindeki personel sağlık taramasından geçirildi; ama bu taramanın sonuçları hiçbir zaman açıklanmadı.

Neyse ki, çok az sayıda kişi günlük olarak yüksek seviyede mikrodalgaya maruz tutulacaktır. Hatta bu bile önlenebilir. Basit bir takım deneylerde, belli frekanstaki mikrodalgaları

güvenli bir şekilde bloke etmek için alüminyum folyo kullanılmış ve sonuç etkili olmuştur. Bununla birlikte, mikrodalgaların etkilerinin tamamen anlaşılabilmesi için daha fazla deney gereklidir.

EVDEKİ EMF'LER

Elektromanyetik kirlenme konusunda yapılan profesyonel araştırmalar, bazı ev alet ve cihazlarının diğerlerinden daha problemli olduğunu göstermiştir. Teneke kutu açacaklarının ölçümleri genellikle 1,500 miligauss çıkmaktadır. Saç kurutucularının ölçümü 700 miligauss ve elektrikli tıraş makinelerininki 1,000 miligauss çıkmaktadır. EPA'nın yayınladığı güncel bir broşürde, elde tutulan elektrikli saç kurutucularının ve tıraş makinelerinin, her gün kullanıldıklarından ve kullanım sürelerinin uzunluğundan dolayı güvenli olmadıkları belirtilmiştir.[22]

Kablolu TV'nin de elektromanyetik kirlilik sızdırdığından kuşkulanılmaktadır. Çoğu kablo şirketi, güçlendiricileri zaman zaman sızdırdığı bilinen kablo bölümlerine yerleştirmektedirler. Neyse ki, kablolu TV cihazları genellikle yatak odalarından uzağa monte edildikleri için önemli bir sorun oluşturmazlar. Ama, kablolu TV dönüştürücü aletlerinde durum farklı olabilir. Bu aletler ve aktif yayın yapan uydu çanakları (pasif ev uydu çanakları ile karıştırmayınız) çok büyük manyetik alan oluştururlar.

Werthheimer'in elektrikli battaniyeler ve elektrikli su yatakları ile ilgili yaptığı araştırma, uyku sırasındaki yedi sekiz saat boyunca sürekli olarak aşırı elektriğe maruz kalmanın hastalıklar açısından büyük risk taşıdığını kanıtlamıştır.[23]

Çalışan elektrikli aletlerden bir-bir buçuk metre uzakta durmak, riskleri azaltacaktır.

Artık en iyi kişileri yaratmanın sırrını
biliyorum: Açık havada büyümek ve yemek,
toprakla birlikte uyumaktır.
WALT WHITMAN

İŞTEKİ EMF'LER: BİLGİSAYARLAR

Evdeki değişiklikler ucuz ve kontrol edilebilir olmakla beraber, iş yerlerinde durum farklı olabilir. Ev ya da işteki bilgisayarlara maruz kalma süresinin uzunluğu önemlidir. İş yerinde uygulanabilecek bazı tavsiyeler şunlardır:

- Her yarım saatte bir rutin olarak kalkın ve ofiste dolanın.
- Herhangi bir bilgisayar ekranından en az elli santimetre uzakta durun.

Araştırmalara göre, bilgisayarlardan kaynaklanan elektromanyetik kirlenmenin çoğu CRT güç kaynağından yayılmaktadır. Bunun sonucunda, ekranın yanlarından ya da arkasından, ön yüzüne göre daha fazla EMF yayılıyor olabilir. Bir bilgisayar çalışırken şunlara dikkat edin.

- CRT güç kaynağını ofis sandalyelerinden yaklaşık bir buçuk metre uzağa itin.
- İş arkadaşlarınızın video görüntü terminallerinin (VDT) ya da bilgisayar ekranlarının arka ya da yan taraflarından en az bir metre uzakta durun.

İsveç hükümeti, epidemiolojik araştırmaların bulgularına dayanarak video ekranlarının satışına daha sıkı şartlar getirmiştir. İsveç MPR II standardı, VDT'nin yüzeyine 50 santimetre yakınlıkta, 2.5 miligausstan fazla elektromanyetik alan yayan ekranları yasaklamaktadır. MPR II bütün dünyadaki bilgisayar endüstrisinin *de facto* standardı haline gelmiştir.[24]

İsveç hükümeti, dünyada elektromanyetik kirlenme ile ilgili standartlar getiren ilk ülke olduğu için elektromanyetik alan araştırmalarında sık sık anılmaktadır.

MRI: MANYETİK REZONANS GÖRÜNTÜLEME CİHAZLARI

En yeni tıbbi teşhis araçlarından biri olan MRI ya da manyetik rezonans görüntüleme cihazı, elektromanyetik kirlenme anlamında en tehlikeli tıp aleti sayılabilir. Bugüne dek insanlarca tasarlanan en yüksek manyetik güce sahip bu makine ile, her yıl kabaca 4.3 milyon MRI testi yapılmaktadır.

MRI makineleri, kritik durumların yüksek seviyede elektromanyetik ışıma kullanılarak değerlendirilmesinde faydalı olabilir. Ama bence, bu testlerin çoğu kritik değildir. Vücudu bu kadar yakından elektromanyetik alana maruz bırakma riskiyle özel bilgi elde etmenin haklı çıkarılabilecek bir yanı yoktur

Şimdiye kadar bu konuda çok az araştırma yapılmıştır ve tıbbi yayınlarda, MRI yapılan kişilerde uzun vadede görülen sağlık sorunlarıyla ilgili bir raporun yakın zamanlarda yayınlanması olası gözükmemektedir. MRI o kadar yeni bir icattır ki, uzun vadede sağlığa etkisi yıllarca soru işareti olarak kalacaktır. Öncelikle tıbbın bu makinelere yaptığı yatırımı geri alması gerekmektedir. Üst seviyede bir MRI sistemi 2.5 milyon dolara malolabilir. Bu yatırımın çıkarılabilmesi için, MRI testlerinin 800-2000 dolara yapılması gerekmektedir. Modern tıptan para kazanılması gerektiği düşüncesi pişmanlığa neden olmaktadır. Bu düşünce şeklinin gelecekte değişeceğini umuyoruz. Kritik durumlarda MRI yaptırmalı mı? Evet, ama önlem alın ve testi yaptırmadan önce bütün seçenekleri tartın.

EMF HASTALIKLARI

Elektromanyetik kirlenmeye aşırı maruz kaldığınızı düşünüyorsanız ne yapabilirsiniz? Robert Becker'e göre, elektromanyetik alanlara "yüksek derecede alerjik" olan kişi sayısı gittikçe artmaktadır.[25] Becker, devam eden maruziyetin Elektromanyetik Hiper-Duyarlılık Sendromuna, Kronik-Yorgunluk Sendromuna, SIDS'e (Ani Bebek Ölümü Sendromu) yol açabileceğini ve önceden varolan HIV, Alzheimer, Parkinson, kanser ve diğer zihinsel hastalıklarda değişimlere yol açabileceğini belirtmektedir.[26]

Çoğu kişi, nedeni belirsiz sağlık problemlerinden şikayet etmektedir. Genellikle esrarengiz bir şekilde gelip geçen semptomlar göz ardı edilir. Tanımlanabilir tek bir organik neden olmadığından, tıp doktorları yardımcı olamazlar. Sayısız test ve muayeneden sonra, çoğu doktor "Bunların hepsi sizin kafanızda," diye geçiştirirler. Bu, elektromanyetik dengesizlikten kuşkulanmanız için bir ipucu olabilir.

Elektromanyetik dengesizliğin semptomları şunlardır:

- Baş ağrıları
- Bulantı
- Baş dönmesi
- Sinirlilik
- Kas ve eklem tutulması
- Kızarıklıklar
- Zihinsel anksiyete
- Depresyon
- Kronik yorgunluk ve diğer problemler

Özellikle kadınlar, elektromanyetik kirlenmeden dolayı regl ve hormon döngülerini etkileyen reaksiyonlar yaşayabilirler. Genel olarak, kişilerin bağışıklık sistemlerinin güçlülüğüne bağlı olarak duyarlılık seviyeleri değişkenlik gösterir.

Multipl duyarlılık sendromu, genellikle elektromanyetik kirlenmeyle birlikte, exotoksinler denilen diğer tehlikeli çevresel ya da kimyasal maddelere maruz kalmanın sonucunda oluşur. Multipl duyarlılık sendromunun habercisi olan çevresel maruziyet sonucunda, cıva, kadmiyum, alüminyum, arsenik ya da kurşun gibi ağır metaller de dahil olmak üzere, exotoksinlere karşı ciddi reaksiyonlar oluşabilir.

Diğer çevresel tehlikeler, son yetmiş seksen yılda petrokimyasal çağın ilerlemesiyle çevreye yayılan kimyasal hidrokarbonlar, böcek ve bitki ilaçları ve binlerce yeni maddeyi içerir. Bu toksinler, elektromanyetik duyarlılıklar ile birlikte, bazı kişilerin bağışıklık sisteminin neredeyse tamamen çökmesine neden olabilir. Bu nedenle, bazı kişilerin daha fazla kimyasal ya da elektromanyetik alana direnci kalmamıştır.

Çoğu doktor, günümüzde sıkça rastlanmaya başlayan çevresel hastalıklar konusunda bilgilerini geliştirmemişlerdir. Bu bir grup benzersiz semptom, kurbanları için şaşırtıcı ve durumu kötüleştirici olabilir; çünkü çoğu doktor bunların varlığından bile haberdar değildir. Çoğu zaman özellikle enerji testi yapmaksızın kişinin multipl duyarlılık sendromu çekip çekmediğini anlamak zordur.

Bir hastalık ne kadar ciddiyse, spiritüel, duygusal, entelektüel ve fiziksel bütün kaynaklarınızı kullanarak onunla savaşmanız o kadar önemlidir.

NORMAN COUSINS

DEBORAH'IN HİKAYESİ

Yerel bir sigorta ofisinde resepsiyonist olan Deborah, birkaç aydır hiçbir organik nedeni bulunamayan çeşitli sağlık problemlerinden yakınıyordu. Doktorları rahatsızlıklarının tam

nedenini bulamıyordu.

Sonra ofiste elektrik alan ölçümleri yapıldığı sırada, elektrikli daktilosundan *kapalıyken* metrede otuz volttan fazla, yüksek seviyede kirliliğin yayıldığı bulundu!

Deborah daktilosunu "açık" pozisyona getirdiğinde, ölçüm metrede on bir volta düştü. Daktilonun "kapalı" olduğu konuma göre daha düşük bir değer çıkmasına rağmen, ölçüm insan vücudunun metrede 0,5-1 voltluk değerinden on kat güçlü bir değer ortaya çıkarmıştı.

Qi Consulting'den Michael Riversong'a göre, bu olaya elektrikli daktilo gibi transformer denilen bir enerji merkezi içeren aletlerde sık sık rastlanmaktadır. İnanılmaz miktarlarda elektromanyetik enerji yayan küçük siyah bir kutu olan transformerin yarısı enerji doludur, yarısı değil. Bütün transformerler enerjiyi boşa harcarlar. Akımın boşa harcanan yarısı, elektromanyetik alan olarak dışarı yayılır.

Riversong, Deborah'a daktilosunu uzatma kablosuna takmasını tavsiye etti; bu daktiloyu ayağıyla açıp kapamasına izin verecekti. Bu basit önlemle akımın güvenli bir alanda tutulması sağlandı ve transformatör tarafından Deborah'ın vücuduna yönlendirilmesi önlendi.

Transformer taşıyan diğer bir alet, masa üstü hesap makineleridir. Çoğunun arkasında ince bir kablo vardır ve bu *kişinin ayağının yanında* duran transformere bağlanır. Tek iyi haber, bu gibi küçük transformerlerde elektromanyetik alanın otuz-altmış santimetrede güçlerini yitirmeleridir.

Önlem alın. Ofise gittiğinizde çalıştığınız yeri inceleyin, başınızın üstüne, ayağınızın altına bakın. Bulacaklarınız sizi şaşırtabilir. Birkaç basit değişiklikle, elektromanyetik kirlenmeyi önleyebilir ve uzun vadede hastalıklardan kurtulabilirsiniz.

ELEKTROMANYETİK KİRLİLİĞİN TEMİZLENMESİ

Elektromanyetik alanlara maruziyetinizi en aza indirecek ucuz, kolay ve makul yollar bulmaya çalışın. Genel alanlardaki elektriği "temizleyen" ve dengeleyen küçük aletler piyasada bulunmaktadır.

Bu kitabın yazarlarından Carol Lehr'in, televizyon istasyonundaki tehlikeli elektromanyetik kirlenmeden kendini korunmak için kullandığı Clarus Clear Wave ünitesi ve daha güçlü olan Ally II Professional, Clarus Personal Energy Systems tarafından üretilen birçok aletten ikisidir. Advance Living Technology tarafından uluslararası pazara sunulan bu aletler, zararlı EMF'lerin insan vücudu üzerindeki etkilerini nötralize edecek şekilde, elektromanyetik alanları tekrar düzenlemektedirler.

Bu aletler ayrıca, sakin bir atmosfer yaratmakta, stresi azaltmakta ve elektromanyetik kirlenmenin negatif etkilerini dağıtmaktadır. Aynı firma, elektromanyetik kirlenmeyi temizleyen taşınabilir bir sistem ve başka koruyucu sistemler de üretmektedir.

Otuz yaşında bir Stanford Üniversitesi araştırmacısı ve görünmez enerji konusunda uzman olan Dr. William Tiller, kuantum fizik teknolojisi konusunda araştırma ve geliştirme deneyleri düzenlemiştir. Tiller, EKG testi esnasında kalp fonksiyonlarındaki iyileşmeyi izleyerek, Clarus firmasının EMF temizleme cihazlarının pozitif etkilerini onaylamıştır.[27]

Çevresel kinezyolojist Ken Lesser, elektromanyetiklerin, kendi içlerinde, mutlaka zararlı olmayabileceğine inanmaktadır: "Yüksek voltajlı güç hatları ve evdeki elektrik hatlarından, aydınlatma ve bütün elektrikli aletler vasıtasıyla akan elektriğin vücudu engellediği bulunmuştur."[28] Bu engelleme kendini değişik stres, kas ağrıları, yorgunluk, net düşüneme-

me ve sinirlilik formlarında göstermektedir.

Lesser, EMF'lerin sayısını azaltmanın basit bir yolu olmadığını, ama kişinin EMF'lerin "niteliğini" etkileyerek vücut üzerindeki etkilerini değiştirebileceğine inanmaktadır ve şu örneği vermektedir: Partiye asık bir suratla gelen ve neşelendirilmeye aşırı ihtiyacı olan bir arkadaşınızı hayal edin. Temelde, bu temizleme cihazları EMF'leri "iyi bir ruh hali" içine sokarlar. Böylece enerji, aynı arkadaşınız gibi, çevresindeki herkesin sağlığı için faydalı bir hale dönüşür. Bunun sonucunda vücudun enerji dengesi daha iyi hale gelir ve diğer sağlık sorunları da yok olmaya başlar.

Elektromanyetik dengesizlik çeken herkes, bir Clarus ya da başka marka temizleme ünitesi kullandığında farkı görecektir.

İyileşme etkileri genellikle üç-beş günde görülmeye başlar. Günümüzde üç çeşit EMF temizleme cihazı bulunmaktadır. İlk grup insanlarda elektro kirlenmeden dolayı oluşan biyolojik stresi nötralize eder. İkincisi, yaşam performansı kalitesini yükseltir ve üçüncü grup, kişilerin özel iç bilinç durumlarına ulaşmasını sağlar. Günümüzde sadece iki üretici ev için EMF temizleme cihazları tasarlamaktadır.

EMF TEMİZLEME ARAÇLARININ KLİNİK KİNEZYOLOJİ İLE TEST EDİLMESİ

Floresan ışık, kablo ve diğer istilacı aletler konusunda, EMF temizleme cihazları elektromanyetik kirlenmeyi güvenli ve ekonomik bir şekilde bertaraf ederler.

Klinik kinezyoloji enerji testi, hangi elektrikli aletlerin vücuda en çok yükleme yaptığını bulmada ve EMF temizleme aletinin hangi odaya konmasının daha iyi olacağını belirlemede yardımcı olur. Bir saç kurutma makinesi yardımıyla kendi kendinizi test edin:

1. **Adım:** Elde tutulan bir saç kurutma makinesini fişe takın ve çalıştırın.
2. **Adım:** Saç kurutma makinesini elinizde tutarken klinik kinezyoloji enerjik kas testini yaparak, makinenin elektromanyetik alanının gösterici kasınızı zayıflatıp zayıflatmadığına bakın.
3. **Adım:** Saç kurutma makinesini kapatın ve EMF temizleme cihazını fişe takın. Aletin etkisini göstermesi için beş dakika bekleyin.
4. **Adım:** Saç kurutma makinesi çalışırken gösterici kasın gücünü tekrar test edin.

EMF temizleme cihazının takılı olduğu durumda, kol kası ya tamamen güçlü ya da önceki duruma göre daha güçlü çıkacaktır. Eğer bir fark görmezseniz, EMF cihazı çalışmıyor ya da etkisini göstermesi için yeterince beklenilmemiş demektir.

ELEKTROMANYETİK KİRLENME TESTİ

Klinik kinezyoloji kas testi sırasında, vücudun koordine ettiği, kontrol ettiği ve değerlendirdiği içsel bilgi kadar, dışsal bilgi de teşhis edilmek üzere "gözükebilir". Vücudu elektromanyetik kirlenme için kontrol ederken, test edilecek kişi çalışmakta olan çeşitli elektrikli aletlerin yakınında ayakta dururken, testi yapan kişi belli testler yapar.

Uyumsuz elektrik çıkışları vücudu etkilediğinden, klinik kinezyoloji testi kişinin bu bilgiyi "okumasını", ona göre hareket etmesini ve gerekli değişiklikleri yapmasını sağlar. Bu test, hızlı ve kolay bir şekilde elektrikli aletlerin elektromanyetik vücut ile bir uyumsuzluğu olup olmadığını belirler.

Klinik kinezyoloji kas testini yapmadan önce, test edilen kişinin gösterici kasının gücünü belirlemeyi unutmayın (tali-

matlar için Birinci Bölüm'e bakınız). Kas gücünü onayladıktan sonra aşağıdaki adımları izleyin:

1. **Adım:** Bilgisayar ekranı, televizyon, mikrodalga fırın, saç kurutma makinesi, elektrikli tıraş makinesi, uydu anteni ya da floresan lamba gibi herhangi bir elektrikli alet seçin.
2. **Adım:** Test edilecek kişinin, çalışmakta olan elektrikli aletten yaklaşık otuz santim uzakta durmasını sağlayın ve test edilecek alete bakın.
3. **Adım:** Kas testini yapın.
4. **Adım:** Eğer kişinin gösterici kası güçsüz çıkarsa, bu uzaklıkta elektrikli aletin kişinin vücuduyla uyumsuz olduğu ortaya çıkar.

Testi değişik uzaklıklarda tekrarlayın. Bir noktada vücut üzerindeki negatif enerji azalmaya başlayacak ve kişinin kas cevabı güçlü çıkacaktır. EMF koruması olmadığında, farklı kişiler elektrik alanına güvenli bir şekilde maruz kalabilmek için, elektrikli aletlerini farklı uzaklıklarda tutmalıdırlar.

* * *

Çeşitli semptomlar arttığı zaman, elektromanyetik kirlenmeye sürekli olarak maruz kalıp kalınmadığından kuşkulanılmalıdır. EMF kirlenmesinin ortaya çıkış şekli belirsiz ve çeşitli olabilir. Hiçbir çözüm bulunamayan ve ilerleyen semptomlar, yüksek seviyede EMF'ye maruz kalmaktan kaynaklanabilir. Çoğu zaman yeni bir eve ya da iş yerine taşındıktan sonra bazı kişiler tuhaf hastalıklar göstermeye başlarlar ya da varolan rahatsızlıkları azar. Bu durumda genellikle suçlu EMF kirlenmesidir. EMF'ye maruz kalmak, genellikle kişisine bağlı olarak vücudun en zayıf bölgesinde toplanır. Örneğin, günlük olarak bilgisayar kullanan birinin gözleri, sadece

kitap okuduğu zamanlara göre daha fazla rahatsız oluyor olabilir. Bu rahatsızlık daha ciddi ve iyileşmesi daha zor olabilir. Bilgisayarda çalışmak ve kitap okumak arasındaki fark EMF'lerden kaynaklanmaktadır.

Kendi kendinize müdahale edebileceğiniz pek çok yol vardır; ama semptomlar ve sağlık problemleri gittikçe kötüleşiyorsa ve hayatınızdaki çevresel değişikliklerden dolayı sağlığınızın kötü etkilendiğini görüyorsanız bir doğal sağlık ya da klinik kinezyoloji uzmanına başvurun.

Kendi elektromanyetik vücudunuz ve onun duyarlılıkları hakkında yeni bir farkındalığa kavuşmak, sizi küçük değişiklikler yapmaya hazırlamaktadır. Bu görünmeyen sağlık tehdidinin tehlikeli gerçeklerini kabul ederseniz, onu önlemek için gerekli adımları atma motivasyonunu duyacaksınızdır. Ödülünüz, fiziksel ve duygusal fonksiyonlarınızın iyileşmesi, vücut enerjinizin güçlenmesi olacaktır.

Elektromanyetik kirlenmeyi keşfederken, enerjinin elektrik devirleriyle ilgili özelliklerini inceledik. Bu kitabın Üçüncü Kısmı özellikle, kendi vücut ve hayat devirlerini koruyan kadın ve erkek enerji sistemlerine ayrılmıştır. Dokuzuncu Bölüm olan *Regl Öncesi Sendromu*, bu soruna sahip kadınlara, eşsiz enerji döngülerinin doğal dengesine kavuşturulması konusunda çözümler sunmaktadır.

SEKİZİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Becker, Robert M.D. and Selden, Gary. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life*. New York: William Morrow and Co, Inc., 1987.

Becker, Robert M.D. *Cross Currents. The Perils of Electro-pollution, The Promise of Electro-Medicine*. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990.

Brodeur, Paul. *The Great Power-Line Cover-Up: How the Utilities and the Government Are Trying to Hide the Cancer Hazards Posed by Electromagnetic Fields*. New York: Little, Brown and Company, 1993.

Eisenberg, David M.D. and White, Thomas Lee. *Encounters With Qi, Exploring Chinese Energy*. New York: Viking Penguin, Inc., 1987.

Gerber, Richard M.D. *Vibrational Medicine: New Choices For Healing Ourselves*. Santa Fe: Bear and Co., 1988.

Payne, Buryl Ph.D. *Helping Your Body Heal With Magnetism: The Body Magnetic*. Santa Cruz, CA: Psycho Physics, 1991.

Pelletier, Kenneth. Longevity: Fulfilling Our Biological Potential. New York: Delacorte Press, 1981. p. 161.

Pinsky, Mark A. *The EMF Book*. New York: Warner Books, 1995.

Tansley, David O. *Subtle Body Essence and Shadow*. New York: Thames and Hudson, Inc., 1984.

III

Erkek ve Kadının Enerji Sistemleri

9. BÖLÜM

Regl Öncesi Sendromu (PMS)

Lou Ann eğilip de yapraklarla örtülü araba yolundan sabah gazetesini alırken, bir ağrı ansızın tüm vücudunu sarstı. Zayıf ve sersemlemiş olarak zar zor evine geri dönüp, hemen kadın hastalıkları kliniğini aradı.

Lou Ann birkaç aydır, sessizce acıya dayanarak ve geçmesini umarak, regl öncesi sendromunun (PMS) üstesinden gelmişti. Şimdi ise ağır regller ve ağrılar, görünürde hiçbir iyileşme ümidi olmaksızın kötüleşir gibiydi. Araba yolundaki olaydan sonra, acaba çok fazla mı beklemiş olduğunu merak etmeye başlamıştı.

Lou Ann kliniğin bekleme salonunda huzursuzca kıpırdanıp duruyordu. Sonunda bir hemşire onu steril ve küçük bir yan odaya alıp, ona rahatsızlığı ile ilgili kısa sorular sordu.

Arkasından bir doktor geldi. Birkaç dakika süren bir görüşmenin ardından, muayene dahi etmeden, Lou Ann'ın eline sentetik progesteron hormonu içeren reçete tutuşturdu. "Bunu bir sene kullan," diye emretti doktor, "...bundan sonra da muhtemelen rahminin alınması gerekecek. Başka sorunun olursa gel bizimle görüş."

Lou Ann ağlayarak klinikten ayrıldı.

Lou Ann gibi birçok kadın, fiziksel ya da psikolojik olarak PMS semptomundan muzdariptir ve kimyasal ya da cerrahi çözümün dışında pek tedavi yöntemi bulamamaktadır.

Bu bölüm, PMS'in standart tıbbı tedavilerinin algılanışını değiştirmeyi amaçlamaktadır. İlgisiz ve eğitimsiz doktorlar, gereksiz ameliyatlar, sentetik hormon takviyesi tedavisi ve sakinleştirici ilaçlar yerine, klinik kinezyoloji enerji testi gibi, güvenli ve basit yöntemlerle iyileşme umudu kadınlara sunulmaktadır.

Okuyucular, gerçek PMS "iyileşmesinin" ancak *"bütün" bedenin tedavi edilmesi* yoluyla gerçekleşeceği konusunda ikna olmalıdırlar. Klinik kinezyoloji teşhis ve tedavisi, daha önceki tedavileri ve semptomları değerlendirerek, vücudun organları ve hormonal sistemini dengeleyerek ve her birinin kendisini doğal olarak tedavi etmesine izin vererek, uzun süreli iyileşme sağlamaktadır.

Ayrıca bu bölümde, kadının enerjik vücudunun enerjisinin ve fonksiyonunun artmasını sağlayan, diyet, beslenme, detoksifikasyon ve akupunktur gibi basit iyileşme yöntemleri anlatılmaktadır. Kadınlar aslında rahat ve sorunsuz geçmesi gereken regl dönemini, bu kitapta tavsiye edilen basit önerileri günlük hayatlarında uygulayarak yeniden keşfedebilirler.

Tiroid/rahim bağlantısı gibi az bilinen organ ilişkileri konusunda verilen bilgiler, bu organların beraber çalışarak tüm kadın bedenini nasıl dengelediklerini ve kadının bedeninin herhangi bir bölgesinde yapılan bir ameliyatın, vücudun geri kalanını nasıl zayıflattığını açıklamaktadır.

Ayrıca bu bölümde, size semptomları tespit etmekte kullanabileceğiniz ve dört tip PMS sınıflaması ile kendi vücudunuza özel düzensizlikleri belirlemenize yardımcı olacak bir PMS testi verilmiştir.

Kendi kendinize yapabileceğiniz klinik kinezyoloji testi,

mevcut organ düzensizliklerinizi değerlendirmeniz için size tanıtılmaktadır. Son olarak da, bitkiler, beslenme, homeopati, ve akupunktur gibi ek doğal tedavi tavsiyelerini yine bu bölümde bulacaksınız.

Sağlıklı olmanın sırrını bilmek istiyorsanız,
evinizi kendi vücudunuzda kurun ve kendinizi
oradayken sevmeye başlayın.
DR. JOHN W. TRAVIS

LOU ANN'IN DEĞERLENDİRİLMESİ

Lou Ann sinirlenerek elindeki sentetik progesteron reçetesini çöpe fırlattı. Hemen o gün, hem rahminin, hem de tiroidinin dengesiz olduğunu ve acil tedaviye başlaması gerektiğini ortaya koyan bir klinik kinezyoloji testine tabi tutuldu.

Tedavi süresince başka bulgular da, Lou Ann'ın fiziksel problemlerinin hem bir parçası hem de birikimi olarak ortaya çıktı. Bunlara, birdenbire hatırladığı, seneler önce yaşadığı cinsel istismar da dahildi.

Akupunktur tedavisi ile Lou Ann'ın rahmi ve tiroidi yeniden düzene sokuldu ve özel homeopatik Nöro-duygusal şifalarla PMS'nin duygusal etkisinin üstesinden gelindi. Klinik kinezyoloji testi sayesinde, Lou Ann'in "bütün" vücudunun (buna PMS'de dahil) rahatsızlığı ve uzun zamandır gömülü tuttuğu cinsel istismar arasındaki bağlantıyı daha net görmeye başlamasıyla, "gerçek" problem de su yüzüne çıkmaya başlamış oldu.

CİNSEL SUİSTİMAL VE PMS

Birçok hastanın PMS ile ilgili klinik vakasını incelerken, ağır PMS geçiren kadınların, çocukluklarında bir şekilde cinsel is-

tismara uğramış olma olasılıklarının daha yüksek olduğunu gördüm. PMS'ten ağrı çeken her kadının, kendisi ile ilgili bu durumun geçerliliğini sorgulaması gerekir.

Bilinçli zihin farkında olmasa da, bu istismarın mağdurları, çoğu zaman bu deneyimi vücutlarında gizlemektedirler-özellikle de kadınlık organlarında. PMS kendisini hem fiziksel hem psikolojik olarak belirttiği için, çoğu zaman bilinçsiz zihnin de iyileştirilmesi gerekmektedir. Tedavi ile, psikolojik ya da fiziksel istismar yüzeye çıkartılıp tahliye edilebilir. İyi haber mi? Kadınların çoğunluğu, fiziksel sağlıklarını engelleyen sınırlayıcı ya da bastırılmış düşüncelerin ötesine geçmek için yardım alabilirler.

Sevgi insanları iyileştirir:
Alanları da, verenleri de.
KARL A. MENNINGER

BÜTÜN VÜCUT İÇİN TAM BİR SAĞLIK

Klinik kinezyoloji enerji testi, vücudu basit bir geribildirim sistemi olarak kullanır: "Evet, rahimde bir problem var ya da guddesel sistemde." Ama PMS ya da regl düzensizliği ile ilgili diğer sorunlarda vücut şöyle demektedir: *"PMS vücudun tamamının bir sorunudur."* PMS semptomlarının farkına varılması, kadın enerji sisteminin tam olarak dengede olmadığının ilk göstergesi olabilir.

Dengesiz bir sistemin problemi bir gün önce başlamaz - birçok etken senelerce oyunun bir parçası olarak bu duruma sebep olur. Bununla beraber, klinik kinezyoloji değerlendirmesi ile dengesizlik olduğu anlaşıldığında, diyet ve yaşam biçimi değiştirilebilir, tamamlayıcılar kullanılabilir ve tedavi edilebilir.

"Bütün" vücutta dengesizlik lafını duyunca, bazı kadınlar rahatsız olabilir, şaşırabilir ve korkabilirler: "Vay canına, ben sadece PMS problemim var zannediyordum. Oysa böbreklerimde dengesizlik, rahim fonksiyonlarımda bozukluk var ya da dışa vurulamayan duygusal bir travma, organlarımdan birisini baskı altına almış durumda."

Fiziksel ya da duygusal tüm sağlık problemleri, "bütün" vücut problemlerinden kaynaklanmaktadır. Bunun için tüm organ ve bezleri destekleyip en doğru işlevlerini elde etmek çok önemlidir.

Emin olun! *Bir organın/enerjinin dengesizliğinin belirlenmesi* çok önemlidir. PMS'nin sebeplerini belirsizlik içinde aramaktansa, erken teşhis ile organın ya da bezin tedavisine ve dengelenmesine başlamak daha iyidir.

AMELİYAT ÇÖZÜM DEĞİLDİR

Doktoru Lou Ann'e bir hormon reçetesi yazmasına rağmen, büyük olasılıkla kendi tedavisine güvenmiyordu. Aksi takdirde, rahmin alınmasından (histerektomi) çok daha ileriki aşamalara kadar bahsedilmezdi. Ya da doktor, Lou Ann'ın durumuna benzer vakalarla o kadar çok karşılaşmıştı ki, Lou Ann'ı da otomatik olarak histerektomi için yönlendirmişti!?

Kadının bir bölgesinde ameliyat yapıldığında, kadınlık organlarının sinerjisi bundan öyle çok etkilenir ki, çoğu zaman başka bir ameliyat gerektirecek şekilde problemler birbirine eklenmeye başlar... ve sonra bir ameliyat daha gerekir. Bu kısır döngü birçok kadının karşılaştığı bir sorundur.

Başlangıçta birçok kadını, kadın hastalıklarından dolayı ameliyat olmaya yönelten temel semptomlar, "bütün" vücutta ciddi bir dengesizlik olduğunun ilk uyarılarıdır. Kişi PMS, diğer regl bozuklukları, tüplerin bağlanmasından kaynaklanan komplikasyonlar, endometriosis ya da histerektomi yaşa-

dığında, aslında tüm bu durumların nedeni, vücudun guddesel sistemindeki ve rahimdeki dengesizliktir. Rahmin düzgün işlevini görmediği kesindir ve diğer organlarla ve bezlerle iletişimi bozulmuştur.

Cerrahlar safça şöyle düşünmektedirler. "Rahmi kaldır.. sorunu kaldır." *Oysa, yapmayı başardıkları tek şey, en kötü semptomların odak noktasını yok etmektir.* Bunun sonucunda başlangıçta biraz rahatlama olabilir, ama çoğunlukla bu kısmi bir rahatlamadır. Çoğu kadın aynı semptomlardan muzdarip olmaya devam eder ve ameliyat öncesindeki kadar yoğun ruh hali gel-gitleri yaşar. Bazı kadınlar, neden kaynaklandığını fark etmeden daha kötü problemler geliştirirler.

İKİLİ ORGANLAR

Kadın enerji sisteminde vücut fonksiyonlarını kontrol eden organlar, birçok durumda dengeyi korumak için birbirleri ile birlikte çalışırlar.

Vücut işlevlerinden birçoğunu kontrol eden hipotalamus, beynin yarı alın hizamıza denk gelen ve kafatasının ortasında olan bölgede bulunmaktadır. Tam kafanın ortasında bulunan hipotalamus hipofize yakın konumlanmıştır. Bu yakın mesafeden hipofize mesajlar göndermektedir, o da buna istinaden böbrek üstü bezleri, yumurtalıklar ve rahimle iletişime geçmektedir.

Rahim birçok hormon için "hedef" organ konumundadır. Aslında, rahmin kendisi küçük miktarda östrojen ve testosteron hormonlarını üretmektedir. Bir ameliyatı takiben, örneğin rahmin alınması gibi, rahim gerekli hormonal mesajı öbür organlara iletemez ve bu "kısa devre" vücudun denge bozukluğu için gerekli altyapıyı oluşturur.

Rahim hormonları, tiroide geri dönen mesajcılar gibi davranırlar ve tiroidin dengeli olması için geribildirim sistemi

görevi görürler. Tiroid ve rahim bu durumda da ikili gibi çalışırlar. Dolayısıyla birçok tiroid probleminde rahmin tedavisi gerekebilir ya da tam tersi.

Rahim gibi semptomatik bir organın alınması, esas problemin hala çözülmesi gerektiği anlamına gelir. Kalan dengesizlik, *yeni bir semptom* olarak daha sonra yeniden yüzeye çıkar; muhtemelen kalça, bacak ya da ayak ağrısı olarak. Rahim yok olmuş olabilir, ancak vücudun genel dengesizliği iyileştirilmeden kalmıştır.

Rahim/tiroid ilişkisinin altını çizen bir örnek de, daha önce aşırı çalışan tiroid bezleri alınan ya da ışınla tedavi edilen kadınları ilgilendirmektedir. Bu kadınlar sıkça öyle ya da böyle bir rahim sorunu geliştirmekte ve rahimlerinin alınması yönünde yönlendirilmektedirler.

Geleneksel olarak, eğer bir organ doğal olmayan bir şekilde rahatsız edilirse, kalan organlar gittikçe daha fazla sorun sergilerler. Cerrahlar sıkça ikinci organı da almak isterler...ve bir sonrakini. Bu kısır döngü, rahmin tiroidi etkilemesi ile çok sık gerçekleşmektedir.

Bir yıldıza zarar vermeden
bir çiçek koparamazsınız.
LOREN EISLEY

BÜTÜN VÜCUT İÇİN HORMONLAR

Vücut bütün sağlık dengesini koruyacak şekilde tasarlanmıştır. Kendi özel yazılım sistemi hormonlar üretmesi, rahmin iç dokusunu gelecek hormonal değişikliklere hazırlaması ve daha birçok işlevi yerine getirmesi konusunda kadının enerji sistemini bilgilendirir. Vücut başlangıçta tüm kadın hormonlarını doğru dengede üretmek için yaratılmıştır. Herhangi bir

dengesizlik kadının sistemini bozduğunda, bu hassas denge, hemen mümkün olduğu kadar doğal bir şekilde düzeltilmeli ve korunmalıdır. Standart geleneksel tıbbın yaklaşımı ise, şu ya da bu hormon seviyesi azalan kadınlara ekstra hormon vermektir.

Vücudun kendi ihtiyacı olan hormonları üretmek ve işlevlerini düzgün bir şekilde yapmak için, *yapay kimyasal ilaç ilavesinin olmadığı* tamamen doğal bir ortama ihtiyacı vardır. Bu kurala birkaç istisna olsa da, kadınların çoğunluğunun en büyük hedefi, vücudun kendi doğal hormon sistemine güven duymak olmalıdır.

Hormon dengesizlikleri çoğunlukla PMS ve diğer regl bozukluklarını tetiklemektedir. Stres de önemli bir etkendir. Aşırı stres altında yaşayan kişilerin böbreküstü bezleri, sürekli daha fazla adrenalin üretimi için baskı altındadır.

Stres, bir bütün olarak çalışan endokrin ya da guddesel sistemi doğrudan etkiler. Hipotalamus, hipofiz, tiroid, yumurtalık ve rahim, vücudu mükemmel bir dengede tutmak için birlikte çalışan değişik endokrin organları ve bezlerini oluşturmaktadırlar. Her birinin farklı bir görevi vardır. Araştırmacılar, vücudun bezlerinin ve organlarının iletişim için kullandıkları yolları anlamada, buzdağının sadece küçük bir parçasını keşfetmişlerdir. Bilinen hormon mesajları, hipofizden tiroide, oradan da yumurtalığa gitmektedir. Daha pek çok hormonsal mesaj izlenebilmektedir; ama bu konuda daha keşfedilmesi gereken çok şey vardır.

Vücudun yazılım sistemini inceleyerek, her hormonun birbiri ile nasıl bağlantılı olduğunu ya da nasıl öbürünün üretimini uyardığını görebiliriz. Bu etkileşimler, hormonların iletişim kopukluğunun sebeplerinin açığa çıkması için ilk ipuçlarını yeni yeni vermektedir. Yanlış mesajların nasıl gönderildiğini anlamak, vücudun glandular sistemlerini normale çevirmeye yardımcı olan itici bir güçtür.

MESAJCI HORMONLAR

Herhangi bir hormonun oluşumu için, önce "mesajcı" bir hormonun üretilmesi gerekir. Örneğin, birisini partiye davet etmek için bir davetiye gönderdiğinizi hayal edin. Davetin üzerinde davetli adayının cevabını garantilemek için tüm bilgiler mevcuttur. Davetiyeyi alan bu kişi doğal olarak geri döner; çoğunlukla bir hediye alır, bir tatlı getirir ya da özel bir şekilde giyinir.

Mesajcı hormonlar vücutta bu tür cevaplara sebep olurlar. Verilen talimata cevaben belirli bir hormondan daha fazla üretirler, üretimini durdururlar ya da gerekli bir hormonun kimyasal içeriğini değiştirirler. Bu mesajcı hormon, mesajını ilettikten sonra, moleküler bileşenlerinin parçalanması ve yeniden kullanıma hazır edilmesi için, kan dolaşımı yolu ile karaciğere gider.

Karaciğer, hormonları günde birçok defa yeniden kullanıma hazırlar. Hormon mesajlarının aynı organa günde yirmi dört saat tekrar tekrar iletilmesini engellemek için, karaciğer onları başlatıp durdurur. Bu şekilde karaciğer, vücudun doğru işlemesini sağlamak için bir kontrol ve denge sistemi kullanmaktadır.

Karaciğerin diğer bir fonksiyonu da, tekrar tekrar kullanmak üzere her bir hormondan çok sayıda bileşeni tasarruf etmek ve yeniden kullanıma hazırlamaktır. Örnek olarak eğer tiroid uzun bir süre tam hız üretim yaptıysa ve vücudun yazılımı, "Tiroidin yavaşlama vakti geldi," derse, hipofiz o zaman, tiroide gidip,"Bir süre için yavaşla" mesajını iletecek bir mesajcı hormon üretir.

Vücudun karmaşık hormon devresi birçok şekilde bozulabilir. Hormon aktivitesinin denge kaybına uğramasının ve yanlış üretime geçmesinin en yaygın nedeni, karaciğerin fonksiyonundaki bozukluklardır. Fonksiyonu bozulan bir ka-

raciğer, mesajcı hormonları parçalayamaz ve tekrar üretemez. Bu durumda, iletilmesi engellenen mesajlar, tiroid/rahim bağlantısına "kısa devre" yaptırırlar – bu da PMS semptomlarının sadece devam etmesine değil, kötüleşmesine bile sebep olur.

Aynı mesaj, çizilmiş bir plağın yivine kapılmış basit bir iğne gibi sürekli dolaşmaya başlar. Doğru mesaj gönderilmiş olsa dahi, karaciğer iş yükünü kaldıramayacak kadar meşgul ya da tükenmiş olur. Mesajcı hormonun, orijinal organa geri dönüp aynı mesajı *tekrar-tekrar* iletmekten başka bir seçeneği yoktur – oysa vücudun bu özel emre ihtiyacı yoktur ya da onu anlamıyordur. Sonunda mesaj, vücudun dengesinin bozulmasına neden olur.

Doğa, kadını ustalık eseri
olarak yaratmıştır.
G. E. LESSİNG

ÖSTROJEN VE PROGESTERON

PMS ya da regl düzensizliğine bağlı olarak dengesi bozulan önemli hormonlardan ikisi östrojen ve progesterondur. Vücut, doğru aletler verildiğinde-uygun diyet, yaşam biçimi ve çevre faktörleri- östrojeni ve progesteronu nasıl düzene sokması gerektiğini *bilmektedir*. Diyet, yaşam biçimi ve çevre faktörleri kontrol altına alındığında yumurtalık, rahim ve tiroid gibi kadının enerji sistemi organları daha az sorun çıkarırlar. Bununla beraber, eğer hala PMS görülüyorsa, organların daha derin bir değerlendirme ve tedaviye ihtiyacı olabilir. En nihayetinde, sağlığına önem veren kadınların durumları daha az önem verenlere göre daha kolay yönetilir.

Beslenme, diyet değişimi ve ayarlamasına ek olarak, akupunktur, yumurtalıkların, rahmin ve tiroidin enerjisini denge-

lenmesinde ve östrojen ve progesteronun daha uygun bir seviyede ayarlanmasında kullanılabilir. Bu gerçekleşmediğinde, kadınlar regl dönemlerinde östrojen ve progesteron dengesizliğinden kaynaklanan ruhsal gel-gitlere maruz kalabilirler.

Progesteron seviyesi ve östrojen seviyesi karşılıklı olarak birbirini etkiler. Eğer vücutta bunlardan birisinin seviyesi düşük ya da yüksek ise, bağlı hormonun da dengesi bozulur. Fazla östrojen anksiyeteye yol açacağı gibi, fazla progesteron üretimi de depresyona sebep olabilir. Yine de, birisi kendisini sıkıntılı ya da depresif hissediyor diye, ona sentetik hormon tedavisi verilmesi doğru değildir! Aslında, sentetik hormon takviyesi istenenin tersine bir sonuç doğurur.

Östrojen hormonlarının diğer dengesizlikleri, belli tipte hipoglisemi tepkilerini tetikleyebilir. Östrojen doğal olarak kan şekerini düşürür, progesteron ise onu tekrar yükseltir. Çoğunlukla, yükselen östrojen seviyeleri ile kadınlar hipoglisemi ya da yoğun yeme isteği duyarlar. Bu düzensizlik gerçekleşince, birçok doktor yanlışlıkla daha da fazla östrojen reçete eder. Benim tecrübem ise, aslında daha fazla progesteron gerektiğidir.

Doğal Progesteron

Güney Afrika'nın yabani tatlı patatesi kökünden üretilen doğal projesteron kremi ya da boyası doğal hormon seviyelerin düzenlenmesinde etkilidir ve sentetik hormon istemeyen kadınlar tarafından etkili bir şekilde kullanılabilir. Krem, PMS ağrısı çeken, ağrılı regl geçiren, menopoz öncesi semptomları yaşayan kadınlarda iyi bir alternatiftir ya da kemik erimesinin erken işaretlerinde önleyici tedavi olarak kullanılabilir. Bu semptomların bir kısmı ya da tamamından şikayetçi olan kadınlar, sentetik hormon tedavisi yerine, bu saf ve doğal progesteron kreminden yararlanabilirler.

Önerilen uygulama şekli yabani tatlı patatesi kökü kreminin, 1/4 ya da 1/2 çay kaşığı kadarını doğrudan cilde sürmektir. Genelde vücut, bu kremi, tamamen doğal herhangi bir progesteron gibi kabul etmektedir. Her doğal tedavi gibi, kişinin vücudunun bu yabani tatlı patatesi kökü kremini uygun görüp görmediğini anlamak için klinik kinezyoloji testi yapılmalıdır. Herhangi bir tamamlayıcıyı kullanmadan önce, vücuda uygunluğunun vücudun enerji bölgesinde test edilmesine özen gösterilmelidir.

Bir hasta, Dina, yabani tatlı patates kökü kreminin kullanımında bir rahatsızlık hissetmemesine rağmen, klinik kinezyoloji testi, bunun vücudu için uygun olmadığını göstermiştir. Dina'nın karaciğerine başarılı bir tedavi ve dengeleme uygulandıktan sonra, muhtemelen vücut kremi kabul edecektir. Ama o zamana kadar, Dina'nın farklı bir tedaviye yönelmesi gerekmektedir.

Östrojen Yenileme Terapisi

Sentetik östrojen yenilenmesi, doktorları tarafından bir sürü kadına önerilmektedir. "Hadi biraz deneyelim ve nasıl bir sonuç verdiğine bakalım," diyor birçok doktor, ama bunun sonuçları korkunç olabilir.

Alice senelerce sağlıklı bir hayat tarzı sürmüştü; basit organik bir diyet ve düzgün bir egzersiz programını uygulamıştı ve önleyici sağlık kontrolleri yaptırmıştı. Elli yaşlarına yaklaşırken, kademeli olarak tekrarlayan vücut ısısı yükselmesi ve başka belirsiz menopoz belirtileri hissetmeye başladı. Doktoru ona hemen östrojen yenileme ilacı verdi. Bir sene içinde Alice'de göğüs kanseri gelişti. Bugün Alice, vücuduna verilen bu östrojenin dışında, kanserle ilgili herhangi bir açıklamanın olmadığını düşünüyor. Seneler süren saf ve sağlıklı bir yaşamdan sonra, vücudu bu kuvvetli yapay hormonu kaldıramamıştı.

Alice'in hikayesi, korku vermek için değil, milyonlarca kadının daha bu şekilde etkilenme olasılığı olduğundan, tedbir alınmasını sağlamak için aktarılmaktadır.

Soru sorun! Sentetik hormon vücudu nasıl etkiler? İlaçlar tahmin edildiği gibi etki ederler mi? Yan etkileri ne olur? Bu sorular her kadının doktoru ile özellikle konuşması gereken konulardır.

Çalışmak, ihtiyacınız olan
dinlenmeyle birlikte erkeğin
ve kadının kurtuluşudur.
ANTOİNETTE BLACKWELL

Doğal Östrojen

Son zamanlarda yeni klinik araştırmalar, *Remifemin™* adında Alman bir östrojen yenileme ürününün, PMS ve/ya da menopoz semptomu için yararlı olabileceğine işaret etmektedir. Ürün, siyah avratotu (*Cimicifuga Racemosa*) kökü içermektedir. Araştırmalara göre Remifemin™ sentetik östrojenle kıyaslandığında, yan etkisiz olduğunu ya da başka risk taşımadığını gayet başarılı bir şekilde ortaya koymuştur.[1] Remifemin™ ile ilgili daha fazla bilgiyi doğal ürün dükkanlarından ya da doğal sağlık uzmanınızdan alabilirsiniz. Vücudun doğal işlevlerini uygun diyet, hayat tarzı, besinler ve akupunktur gibi doğal yöntemlerle desteklediğinizde, vücut kendi kendini üst düzeyde dengelemeyi öğrenir ve bu dengeyi düzgün kurmak için gerekli östrojen ve progesteronu daha az ya da daha çok üretir. Sonuç olarak başarılı bir tedavi, kadının yapay sentetik hormon kullanması ya da kullanmamasının kararlaştırılmasından daha karmaşık bir süreçtir.

DİĞER DOĞAL OLMAYAN HORMONLAR VE PMS

American Dairy Association, Beef Council ve Beef and Poultry Boards'un yoğun etkin reklam kampanyaları sebebiyle, yapay hormonlar genelde kadınların çoğunluğunun farkında olduğu bir konu değildir.

Aldıkları besinlere dikkat etmeyen kadınların, yapay hormon içeren çok fazla kırmızı et ve kümes hayvanı eti yeme ihtimalleri (buna yumurta da dahil) daha yüksektir.

Daha sağlıklı bir diyet izlemek isteyen Martha, ailesine kırmızı et pişirmeye ara vermişti. Ama alışverişlerini yaptığı süpermarketin, birçok sentetik hormon ihtiva eden piliç sattığını bilmiyordu. Aile bu yeni keşfedilmiş "daha sağlıklı" diyete devam ederlerken, Martha'nın dokuz yaşındaki oğlu Eric'te, yavaş yavaş göğüs çıkmaya başlamıştı. Bence bu kesinlikle süpermarketten alınan yapay östrojenli piliçten kaynaklanıyordu.

DES adında iyi bilinen bir hormon hala ette kalıntı olarak bulunabilir. DES toprakları kirletmiştir. Sığırlar tarafından yenildiğinde sığır etlerinde ortaya çıkmaktadır. DES izleri sığır eti yiyen kadınların emzirme sütünde bulunabilmektedir. Eğer sığır eti yiyen bir Amerikalı iseniz, sizin de sisteminizde DES vardır.

DES vücuda, tüm sistemini alevlendiren aşırı bir hormon yükü bindirilmesini tetikliyor. Bundan dolayı, PMS semptomu ile şişen ya da hararetlenen birisinin az kırmızı et yemesinde fayda vardır – ya da doğal ya da organik yetiştirilmiş ürünlerde ısrarcı olmasında. Yapay hormonlar vücudunuza sokmak istediğiniz en son şey olmalı.

Sığır eti, kümes eti ve yumurtalar, yapay hormon ihtiva eden tek ürün grubu değildir. Birçok süt üreticisi, Amerika besin zincirindeki ilk genetik mühendisliği ürünü olan Sığır

Geliştirici Formülünü kullandıklarını açıkça kabul etmiştir. Şu anda ürün, süt üreticilerinin yüzde 7'sinden fazlası tarafından kullanılmaktadır.

Sığır Geliştirici Formülü'nü üreten Monsanto firması, bu ilacı ihtiva eden sütlerin bunu belirtir şekilde etiketlenmesine şiddetle karşı çıkmakta ve doğal süt ile yapay ürünün yardımı ile elde edilenin, kesinlikle birbirinden farkı olmadığını savunmaktadır. Vermont ve Maine eyaletleri, Sığır Geliştirici Formülü ile elde edilen sütlerin etiketlerde belirtilmesini zorunlu kılan ilk iki eyalet olmuştur. Bu ilaç süt üretimini artırdığı için, ticari gelir beklentisinde olan üreticiler tarafından gittikçe daha fazla kullanılmaktadır.

Bu tür sağlığı tehdit eden konuları, vücudunuza bulaşmadan öğrenmeniz önemlidir. Sıradan uygulamalardan haberdar olarak güvenliğinizi sağlayabilir, bu şekilde yediğiniz besinlerin seçiminde bilgili karar verebilirsiniz.

Hayattaki en büyük hata acele etmek, hedeflere doğru zamanından önce ulaşmaya çalışmaktır.

JUAN RAMON HIMENEZ

PMS TİPLERİ

Vücudun bütününün sağlığı, kadınlık sisteminin sağlığına dinamik olarak bağlıdır. Belki de regl öncesi anksiyete, şişme, depresyon ve yeme krizi, sizi her ay Regl Öncesi Sendromundan muzdarip yüz binlerce kadından birisi yapıyordur. Genelde, yoğun bir regl öncesi bozukluğuna dönüşmeden önce, vücut problemini kavramanızı sağlayacak ipuçlarını size vermektedir.

UCLA'dan eski Klinik Obstetrik ve Jinekoloji Profesörü Dr. Guy Abraham'ın araştırmalarına dayanan aşağıdaki dört tip PMS tanımı, regl öncesi sendromunun sebep olduğu bili-

nen tüm vücut dengesizliklerinin geleneksel örneklerini sağlamaktadır.[2]

TİP A – ANKSİYETE

Genelde duygusal ve psikolojik rahatlık, davranıştan daha fazla etken tarafından etkilenmektedir. Bugünün toplumunda devam eden ve büyüyen stres faktörleri, mevcut kadın jenerasyonunu hiçbir zaman olmadığı gibi hırpalamaktadır. PMS süresince aşırı anksiyeteden muzdarip kadınlar için, test, teşhis ve tedavi yöntemleri ile klinik kinezyoloji yeni bir ümit oluşturmaktadır.

Korku, aşırı sıkıntı, alınganlık, güvensizlik, kırılganlık ya da ruhsal değişkenlik A tipi PMS'nin sebep olduğu rahatsızlıklardır. Genelde A tipi PMS yaşayan kadınlarda eziyet kompleksi görülebilir.

Örneğin Francine tipik bir A Tipi PMS tecrübesi yaşıyordu. PMS süresinde, arkadaş ya da iş arkadaşları tarafından iyi niyetle söylenen sözleri genelde yanlış yorumluyordu. Patronu onu odasına çağırsa anında korku bastırıyordu. Beyni harıl harıl fikir üretiyor, "Acaba kovulacak mıyım?" diyordu. Oysa ayın diğer günlerinde, bu olağan toplantıların basit bir konuşma ya da ofisin sorunlarını çözmek için gerektiğinin farkındaydı.

Francine'nin A Tipi PMS'i nişanlısı Bill ile olan uzun süreli ilişkisini de etkilemekteydi. Ayda bir birlikteliklerinin geleceği konusunda aşırı endişelenmeye başlıyordu. Francine saplantılı bir şekilde onu evde yalnız olduğundan emin olmak için tekrar tekrar telefonla ararken buluyordu kendisini – sadece telefonu konuşmadan kapatmak için! Francine ayın farklı zamanlarında "farklı kişilerin" özelliklerini de sergiliyor gibiydi.

A Tipi PMS yaşayan kadınlar ile ilgili sorulması gereken

ilk soru şudur: "Bir organla ilgili ya da guddesel sorun var mı? Ya da beyinde bir nöro-kimyasal dengesizlik mevcut mu?" Klinik kinezyoloji testini takiben, özel homeopatik Nöro-duyarlı ilaçlar ya da amino asit tedavisi, vücutta ve beyindeki duygusal ve fiziksel dengesizlikleri ayarlamak için yardımcı olabilir.

TİP A İçin Yardım

A Tip'indeki kadınlar, vücutlarında sakin, mutlu bir ortam yaratmaya destek olabilecek türde besinleri yediklerinden emin olmalıdırlar.

Basit bir diyet problemi fazla tuz alımından kaynaklanmaktadır. Bir çay kaşığı tuzun vücutta tuttuğu sıvı miktarı kabaca 2.3 kg'dır. Tüketilen bu kadar az tuzu kaldırmak için, bu kadar çok su gerekmektedir. Tuz sinir sistemi ve beyin dahil vücudun tamamında da su birikmesine sebep olmaktadır. Beyin tam anlamıyla şişerek, A Tip'li kadınlarda regl dönemleri öncesinde yoğun anksiyete ve başka ruh hali değişikliklerine sebep olur.

Francine gibi A Tipi PMS'den ağrı çeken kadınlar, aşırı stres altında kalmaya başkalarından daha yatkınlardır. Çoğu zaman A Tipi PMS semptomları, krom, çinko gibi mineraller ve özellikle B vitamini alınarak hafifletilebilir. Nerdeyse tüm PMS türlerinde B vitamini eksikliği önemli bir rol almaktadır.

Herkesin B vitaminine ihtiyacı vardır, çünkü günlük stres alındıkları anda onları yok etmektedir. B_6 PMS semptomlarını hafifletmekte yardımcı olur; yine de, B vitamini alırken Nutri-West®'in B-Complex™ ürünü gibi dengeli tamamlayıcılar aldığınızdan emin olun. Örneğin, sadece B_6 almak vücutta B_{12} eksikliğine sebep verebilir. Strese basit bir şifa olarak B-Complex kullanıp, daha sonra gerektiğinde B_6 ya da B_{12} eklemek daha doğrudur.

Arada bir zevk için, bir-iki öğünü atlayın.
BÜTÜN KADINLAR İÇİN GENEL BİLGELİK KİTABI

TİP C – YİYECEKLERE ÖZLEM

Birçok kadın regllerine bir hafta on gün kala, yemeklere olağandışı bir istek duyarlar. C Tipi PMS durumuna uyan kişiler genel olarak regl öncesi dönemde yoğunlaşan tatlı ya da şekere karşı konulamaz bir istek ve hipoglisemiye yatkınlık hissederler. Çoğunlukla bu istek vücudun bu süre içinde kendi ensülinine daha duyarlı olmasından kaynaklanmaktadır. Vücut kendi ensülinini o kadar çabuk tüketir ki, hücrelere sürekli artan kan şekeri akmaya başalar ve bu da hipoglisemi durumu yaratarak yeme arzusunu tetikler.

C Tipi kadınlar şeker isteğine kapılınca vücudun kimyasal dengesi bozulur, kan şekeri seviyesi düşer ve bu da genelde baş ağrısına sebep olur.

Julie, C Tipi PMS bozukluğu yaşayan örnek bir hastadır. Oldukça soluk tenli olan Julie'nin cildi kuru ve sarı görünmektedir. İlk muayenesinde Julie sadece şekerlemelerle yaşadığını belirtmişti. Yoğun arzunun da ötesinde, Julie yüksek şeker alımına bağımlı olmuştu.

Şekerli kahve, gazoz ve şeker, Julie'nin hızlı enerji için kullandığı esas maddeler olmuştu. Maalesef bu diyet ile Julie resmen vücudunu "tüketiyordu". PMS dönemlerinde Julie'nin isteği o kadar artıyordu ki, düzenli olarak poşetler dolusu şeker alıp onları yanında taşıyor, birisini ofiste öbürünü arabada tutuyor ve sürekli onları tıkınıyordu.

Julie gibi çoğu C Tipi kadında hemoglobin seviyesi düşük olur. Tüm veriler, A vitamini, demir ve magnezyum kaynağı olan ve sağlıklı vücut fonksiyonlarını dengeleyen klorofil ya da mineral tüketmediklerini gösterir.

Ne yazık ki, Julie gerekli diyet değişikliklerini yapmamaya karar verdi. Bununla beraber, pankreasını kuvvetlendirecek ve kan şekerini dengeleyecek bir tamamlayıcı alma tavsiyesini kabul etmişti. En sevdiği diyeti tercih etmesi Julie'nin devamlı PMS'e maruz kalacağına, zor bir menopoz, kemik erimesi ve yetişkin diyabeti geçireceğine işarettir. Tüm bu sorunlar, C Tipli kadınların şeker isteklerini kontrol etmeleriyle ve tat duyularının mantık ve genel kanıyı yönetmesine karşı çıkmalarıyla engellenebilir.

Hastayım, çünkü zihnim çamura saplanıp
kaldı ve ayrılmayı da reddediyor.
KAREN GIARDING

TİP C İçin Yardım

Özet olarak, şeker arzusu geldiğinde C Tipli kadınların yapabileceği en kötü şey şeker yemektir. Genelde bu karşı konulamayan istekler kadınları yanlış yöne yönlendirir, ama aslında diyetlerinde eksik olan başka bir besine işaret etmektedirler.

Araştırmalar birçok kadının PMS döneminde karşı konulmaz bir şeker ya da çikolata isteği duyduğunu gösteriyor. Şeker isteği aynı zamanda krom ya da çinko eksikliğini gösterir. Fazladan şeker alımı vücudun krom ya da çinko rezervlerini harcar, çünkü şeker işlenmiş bir karbonhidrattır ve kendi rezervi yoktur. Şeker ve işlenmiş besinlerin kısıtlanması ve daha fazla tam tahıl yenmesi, PMS süresindeki yiyecek özlemi nöbetlerini yatıştırmakta genellikle yeterli olmaktadır.

Magnezyumun da, su toplaması ve yeme isteğinin kontrolü açısından önemli bir mineral olduğu kanıtlanmıştır. Çikolata isteği genellikle vücutta magnezyum eksikliğine işaret eder. Hepimize daha fazla kalsiyum ihtiyacımız olduğu söylenmiştir; halbuki vücutta kalsiyumu tutmak için, magnez-

yum için olduğundan daha fazla koruyucu mekanizma vardır. Magnezyum gerçekten "unutulmuş" bir mineraldir.

C Tipli kadınlar diyetlerine nasıl daha fazla magnezyum katabilirler? Herhangi bir "yeşil" besinde gayet çok magnezyum vardır. Kimya sınıfında benzen halkasının yapısını incelediğinizi anımsayabilirsiniz: Dengeli bir altıgen.

Bir klorofil molekülü kandaki hemoglobinde bulunan benzen halkası yapısının aynısından oluşmaktadır. Tek fark, klorofil molekülünün ortasında magnezyum varken, hemoglobinin ortasında demir atomu bulunmaktadır.

Akıllı Tabiat Ana sürekli demirle klorofili buluşturmak için uğraşır. Kara lahana, ıspanak, siyah hardal, pancar yaprağı, Brüksel lahanası, has buğday filizi ya da has buğday filizi sütü gibi koyu yeşil besinler bol miktarda magnezyum içerirler. Koyu yeşil bir yiyeceği yer yemez vücut şunu demektedir, "Hadi klorofilden magnezyumu çıkarıp onu başka bir şey için kullanalım. Onun yerine demir koyar, biraz daha fazla kan yaparız."

The Wheatgrass Book isimli eserinde yazar Ann Wigmore, 1936'da bilim adamları J.H. Hughs ve A.L. Latner'in gerçekleştirdiği bir araştırmada, deney hayvanlarının yeşil bitkilerden elde edilen klorofille beslenerek, hemoglobin yenilenmelerinin yüzde elli arttırıldığını anlatmaktadır.[3] Wigmore, hayvanlar ve insanlar üzerinde yapılmış olan birçok deneyden bahsederek, kan eksikliklerinde klorofilin oksijen sağlamada ve tedavide etkili olduğunu belirtmiştir.

Bazen kadınlar regl dönemlerinde ya da menopoza geçiş döneminde fazla kan kaybederler. Daha çok kan kaybından dolayı daha fazla magnezyum, demir ve hemoglobine ihtiyaç vardır. Esasen tüm kadınların diyetlerinde daha fazla yeşilliğe ihtiyaçları vardır.

Kadın kendi doğasını keşfetmiş
bir yaratıktır.
JEAN GIRAUDOUX

TİP H – HİPERHİDRASYON

Bir kalabalığın içinde çoğu zaman regl bozukluğu ve PMS ile birlikte enflamasyonlu reaksiyonları olanları tek tek işaret edebilirim. Durum kırklarına doğru daha da kötüleşmekte, bazı kadınlarda bariz kırmızı lekeli yanaklar ve boyun ve tiroid bölgesinde kırmızılıklar oluşmaktadır. Bu kadınlar aynı anda genel bir şişkinlik hissederler ve çoğunlukla bu sorundan şikayetçidirler.

Hiperhidrasyona yatkınlık ya da vücudun su toplaması, vücut hücrelerinin şişmesi gibi basit bir durumdur. Genelde bu H Tipi kadınlardan "şişen" ya da "iltihaplanan" diye bahsedilir. Fizyolojik olarak bunların vücudu öbürlerinden daha kolay şişer ya da iltihaplanır. Bazı H Tipi kadınlar ise ağrılı, gergin kaslar, tutulma ve su tutması yaşarlar.

Herhangi bir fiziksel sorun oluştuğunda "iltihaplanan" kişiler bunu daha zor yaşarlar. Günlük ya da regl öncesi şişkinlik oluşur ya da çok daha uzun süren yaralanmaları çekmek durumundadırlar. Besinlere karşı hassaslığın, özellikle sebebi anlaşılmaksızın gerginleşen ve şişen H Tipi kadınlarda, önemli bir etken olduğu kanıtlanmıştır.

Jeannette H Tipi PMS'den yakınan tipik bir hastadır. Nerdeyse kırk kilo fazlası olan Jeannette, bunun çoğunun regl döneminde vücudunun su tutmasından kaynaklandığını hissetmektedir. PMS dönemlerinde Jeannette'in bir gece gibi kısa zamanda beş ya da altı kilo aldığı görülmüştür.

Çoğu zaman şişkin ağrılı ayak bileklerinden şikayetçidir. Jeannette'in ayakkabıları ayaklarını sıkmakta ve yüzüğü parmağından çıkarılamamaktadır. Bu genel şişkinlik hissine ek olarak da tüm eklemleri sertleşmeye başlamaktadır.

Klinik kinezyoloji kontrolü sırasında Jeannette'in hiperhidrasyon sorunu gayet bariz görülmüştür. Cildine baş parmağımı bastırdığımda bariz çukurlar oluşuyordu. Bu çukur oluşturan ödem en çok Jeannette'in bacak ve ayaklarında belirgindi. Dolayısıyla uzun süre ayakta durmak onun ağrı ve şişlik durumunu kötüleştiriyordu.

Klinik kinezyoloji testinde Jeannette'in besinlere karşı duyarlılığının değerlendirilmesi, buğday ve süt ürünlerine karşı aşırı bir duyarlılığı açığa vurdu. Bu hassaslıklar tanımlandıktan sonra, Jeannette'in sistemini daha fazla kötü kalıntılardan arındırıp yeniden dengelemek için bitkisel bir detoksifikasyon önerildi.

Paslanmamalıyım.
CLARA BARTON

TİP H İçin Yardım

H Tipi kadınların en çok hassas oldukları besinlerin bulunması ve bunların diyetlerinde kısıtlanması, vücutlarındaki enflamasyon sürecini durdurmaktadır. Klinik kinezyoloji ile besin alerjisini tespit etmek çok hızlı ve kolaydır.

Genel olarak H Tipi PMS yaşayan kadınlar arıtılmış deniz tuzu dahi olsa, tuzdan ve diğer enflmasyonu tetikleyen besinlerden uzak durmalıdırlar. Çok yüksek dozda sodyum içeren hazır çorba ve işlenmiş yemeklerden (süt ürünleri dahil) uzak durun ve etiketlerini mutlaka okuyun. Celtic Sea Salt markalı tuz hiçbir arındırma işleminden geçirilmemiştir ve doğal, tamamen dengeli doksan üç mineral içermektedir ve bu yüzden yan etki oluşturmaz. (Kitabın sonunda ürün rehberi ekine bakınız.)

H Tipi semptomlar yaşayan kadınların kafeinden de uzak durmaları gerekir. Kahve ile beraber gazoz ve bazı çaylar ve

ibuprofen'in (piyasada farklı isimlerle pazarlanmaktadırlar) bilinen markalarının çoğunda kafein bulunur. Bu içecekler vücutta daha fazla enflamasyona neden olur ve hormon üretimini kötü yönde etkilerler.

Vücutları yeniden dengelenene kadar, H Tipi kadınlar sağlıklı bir şekilde B vitaminleri, magnezyum ve doğal idrar söktücüler kullanabilirler. Karahindiba, maydanoz, yonca, rezene tohumu, shave grass (*Equisetum Hyemale*), kereviz, ayıüzümü, potasyum ve B_6 gibi bazı besin ve bitkisel tamamlayıcılar geçici olarak kullanılabilirler. Bunlar etkili doğal idrar söktürücüdürler; bununla beraber uzun süre kullanılmamalıdırlar.

H Tipi fazla şişen ya da hiperhidrasyon yaşayan kadınların iyileşme rejiminde, günlük olarak tüketilecek keten tohumu yağı da olmalıdır. Doğal, soğuk pres ile elde edilmiş keten tohumu yağı, vücudun "ateşini" kolayca yok eder. Keten tohumu yağını, vücuda su püskürterek fazla ısısını ya da şişliğini alan küçük bir yangın söndürme hortumu gibi hayal edin.

Ben evde her gün bir ya da iki çay kaşığı keten tohumu yağı alıyorum. Oldukça hassas olan ve buzdolabında tutulması gereken yağ hiç ısıtılmamalıdır; ancak doğrudan içmek istemeyenler salatalarda sos ya da salamura şeklinde de kullanabilirler. Saf keten tohumu yağının, kapsüllerde işlenmiş olarak satılanlardan daha etkili olduğu kanıtlanmıştır. Son kullanım tarihini mutlaka her zaman kontrol edin. Buzdolabında saklanması ya da daha sonra kullanılmak üzere derin dondurucuda tutulması gayet kolaydır. Omega 3, 6 ve 9 yağ asitlerini içeren en iyi yağ keten tohumu yağıdır (balık yağlarından da daha iyi) ve diyetlerde vazgeçilmez bir yeri vardır. E vitamini de içeren ürün antioksidan olarak da kullanılmaktadır. Yine de siz onu doğanın vücut için geliştirdiği küçük itfaiyeci olarak düşünün!

H Tipli kadınlar sigara içmemeye çalışmalıdırlar. Sigara

içmek, enflamasyondan kaynaklanan fazla vücut ısısını daha da artırmaktadır. Bunun sonucunda hücrelerdeki oksijen tükenir. Sigara yanan her yerde, havadaki ve vücut hücrelerindeki oksijen tüketilmektedir.

Vücuda giren duman, hassas dokularla buluştuğunda, kolayca vücudu okside eder ya da "paslandırır". H Tipindeki kadınlar sigarayı bırakarak, faydalı besinler yiyerek, keten tohumu yağı, B vitamini ve magnezyumu diyetlerine dahil ederek PMS'nin hiperhidrasyonunu yatıştırmada iyi bir yol kat etmiş olurlar.

TİP D – DEPRESYON

D Tipi PMS ya da regl bozukluklarında, aşırı ruh hali değişiklikleri yaşanabilir. Çoğunlukla bu duygular, başka zaman hiç huzursuzluk vermeyecek günlük bir duruma karşı yoğun tepki duyulmasıyla oluşur.

En ciddi D Tipi PMS vakalarında, uzayan depresyonlar, kendi kendini yaralama ve intihara eğilim görülmektedir. Ek semptom olarak sinirlilik, unutma, uykusuzluk ve uyuşukluğu da sayabiliriz.

Hormonlara ne oluyor da regl döneminde depresyona yol açıyorlar? Progesteron ve östrojen dengesi alt üst olmakta ve bundan kaynaklanan dengesizlik vücutta aşırı progesteron birikmesine sebep olarak depresyona yol açmaktadır. Bu tür depresyon yaşayan kadınların, progesteronu dengeleyecek kadar östrojenleri olmadığından, vücudun genelde daha fazla östrojen üretmesi için dışarıdan yardıma ihtiyacı olmaktadır.

Bazen vücutta fazla miktarda kurşun bulunması da, depresyonun nedenlerinden olabilir. Fazla kurşun zehirlenmesini test etmenin iki yöntemi, klinik kinezyoloji kas testi ve saç analizi (saçın mineral analizinin takibi) yaptırmaktır. Laboratuarlar tarafından yapılan saç testlerinde, vücutta bulunan dü-

şük, normal ya da yüksek seviyedeki mineral yoğunluğunun verileri verilmektedir.

D Tipi PMS örneği yaşayan Andrea kendisini karmaşık bir durum içinde bulmuştu. Daha önce korku, anksiyete ve depresyonla beraber Kandida teşhisi konulan Andrea, regl öncesinde şiddete yatkınlık sergiliyordu. Dört çocuk annesi olan Andrea, her ay PMS dönemlerinde aşırı depresif oluyor ve resmen "kontrolden çıkma" durumları yaşıyordu.

Bir sabah Andrea'nın öfkesi öyle şiddetlenmişti ki, evin içinde birkaç eşyayı kırmıştı. Kontrol edemediği duygular tarafından yönlendirilerek düzgün çalışmayan çamaşır makinesine fiziksel olarak "saldırmaya" başlamıştı. Sonunda bu şekilde zarar verici birçok D Tipi PMS'i takiben, depresyon nöbetleri sırasında onlara kötü muamelede bulunma korkusuyla dört çocuğunu da altı aylığına uzağa göndermişti.

Sonuçta klinik kinezyoloji testi Andrea'nın progesteron eksiği olduğunu ve hormon sisteminin tamamıyla yeniden dengelenmesi gerektiğini ortaya koymuştu. Pprogesteron tamamlayıcısı olarak yabani tatlı patates kökü alarak ve Kandida sorununun başarılı tedavisi sonunda Andrea, D Tipi PMS'sinin üstesinden geldi. Çocukları eve döndü ve kendisi de mahallesinde piyano dersleri vermeye yeniden başladı.

TİP D İçin Yardım

D Tipi PMS yaşayan kadınların "al beni, vur yere" gibi tepkileri tetikleyen, şeker ve diğer işlenmiş karbonhidratlardan ya da kahve, gazoz ve alkol gibi kuvvetli uyarıcılardan uzak durmaları gerekir. Depresyon dönemlerinde sistemin huzurlu olması için, her türlü yoğun baharattan uzak durup, basit sebze meyve ve tahıllara yönelmek gerekir. Buna ek olarak soya ürünleri, kabak çekirdeği ve bademin yararlı olduğu görülmüştür.

B ve E vitaminleri, magnezyum, çinko ve amino asit, klinik kinezyoloji testinin değerlendirdiği D Tipi semptomlarını hafifletmekte etkili olan tamamlayıcılardır. Sıvı Choline ve Choline tabletleri gibi Thyrosine, L- Phenylalanine ve L-Glutanine gibi amino asitler de depresyona karşı özellikle etkilidirler. Kediotu ve çarkıfelekten elde edilmiş bitkisel solüsyonlar, tabletler ya da homeopatik bileşimler ve değişik markaların papatya gibi bitkisel çayları da sakinleştirici olarak kullanılabilirler. Buna ek olarak birçok eczacıdan homeopatik seratonin alınabilir. Homeopatik Anti-Depresan Damlalarını Professional Health Products Ltd'den bulmak mümkündür. Daha fazla bilgi için doğal sağlık doktorunuzdan bilgi alabilirsiniz.

* * *

Her tip PMS'in klinik kinezyoloji ile iyileştirilmesi, bazı organ ve bezlerin değerlendirilip akupunktur ya da ek besin desteği ile tedavi edilmesi anlamına gelir. Diyeti, vitamin ve tamamlayıcı ihtiyacını değerlendirmek, vücudu dengelemeye ve kadının daha az anksiyete, yemek isteği, hiperhidrasyon ve depresyon yaşamasına ve normal bir vücut işleyişine sahip olmasına izin verir.

Sağlığın kuralları değişmezdir; hayatının baharında sağlık sorunları yaşayanlar, bu kurallara dikkat etmeyenlerdir.

PAUL C. BRAGG

KARACİĞER: VÜCUDUNUZUN TEMİZLEYİCİSİ

Hormon dengesizliğindeki önemli bir etki faktörü, karaciğerin durumudur. Örneğin şimdiki yaşınızı düşünün ve farz edin

ki o kadar senedir hep aynı elektrikli süpürgeyi kullanıyorsunuz- hem de hiç torbasını değiştirmeden! Elektrikli süpürgenizin bakımını yaptırmazsanız, halınız temizlenmez ve her kullandığınızda havayı kirletme riski alırsınız.

Karaciğer her gün kan için elektrikli süpürge görevi görmektedir. Bugünün sağlıksız diyeti, hava kirliliği, kimyasallar ve yaşam tarzı faktörleri, karaciğeri hiçbir zaman olmadığı kadar etkilemektedir. Diyetiniz ya da ara sıra karaciğeriniz ve diğer organlarınız için iç temizleme yapmak gibi (bakınız ilerideki "karaciğer yıkanması") kontrol edebileceğiniz bazı faktörleri değiştirmek, hem ciğerinizi hem de PMS semptomlarınızı iyileştirmede yardımcı olur.

Yetişkin sivilcesi kadınların her ay regl öncesi ya da süresince karşılaştığı bir problemdir. Birçok sivilce problemi de aşırı yük binmiş karaciğerden kaynaklanır. Adını ister deri yangısı, ister egzama ya da sivilce koyun - karaciğere aşırı yük binmiştir ve bu yüzden zehirleri ciltten dışarı atmaktadır. Eğer sivilceler regl döneminde sürekli olarak görünüyorsa, bunun nedeni karaciğerin başarılı bir şekilde başa çıkamadığı bazı toksinleri dışarı atmasıdır.

Diyet ve hayat tarzı, yetişkin sivilcesi ve diğer sağlık problemlerini kontrol altına almanın anahtarlarıdır. Bununla beraber teneffüs ettiğiniz havadan içtiğiniz suya ve topraktan yediklerinize kadar her şeyi analiz etmeniz oldukça zordur. Diyetinizi ne kadar iyi planlar ve hayat tarzınızı ne kadar iyi yönetirseniz karaciğerinizi koruma şansınız o kadar yüksektir.

Evet! Elektrikli süpürge görevi gören karaciğerinizin dinlenmeye ihtiyacı var! Karaciğerinizin hormon temizleme işini tamamlayarak düzgün işlemesine izin vermek demek, karaciğerinizin sonunda tüm vücut fonksiyonlarını alt üst edecek zararlı maddeler akınından korunmasına izin vermek demektir. Sadece birkaç basit değişiklikle, sadece PMS değil bir sürü sorundan kurtulabilirsiniz.

İÇTEN TEMİZLİK

Birçok Avrupa ülkesinde "ilkbahar toniği" ya da oruç fikri geleneksel olmaya başladı. Bir ara doğduğu ülkesindeki her evde bir sauna olduğuna dikkat çeken Finlandiya asıllı Elena isminde bir kadın çalışanım olmuştu. Elena çocukluğundan itibaren kullandığı bu saunalardan harika anılar anımsıyordu.

Genç görünümlü ve hareketli olan Elena, hayatının sonraki döneminde yeniden evlendi ve kırk yaşında çocuk sahibi oldu, ancak dışarıdan görünüşte sadece yirmi sekiz gösteriyordu. Elena bebeğini doğurmadan bir gün öncesine kadar çalışmaya devam etti.

Avrupalı arkadaşlarımızın yüzyıllardır kullandıkları içten temizleme yöntemlerini yeniden öğrenebiliriz. Gelecekte faydasını görmek için, hemen şimdiden önemli temizleme adımları atabiliriz. PMS ağrısı çeken herkesin düzenli olarak karaciğerini temizlemesi gerekir. Mevcut olan en basit karaciğer temizleme yöntemlerinden bir tanesi, kapsül ya da solüsyon şeklindeki karahindiba köküdür (*Taraxacum Officinale*). Ek bir temizleyici olan devedikeni sütü (*Silybum Marianum*) ile alındığında bu ikisinin ortak etkisi kuvvetli bir karaciğer temizleyicisi oluşturuyor.

Karaciğerin Yıkanması

Üç gün boyunca katı besin almadan sadece bol miktarda organik elma suyu ya da taze sıkılmış elma şarabı (cider) içerek diyet yapmak, karaciğeri temizlemenin başka bir yöntemidir. Hipoglisemi yaşayan kadınların meyve suyunu inceltmeleri ve her içişlerinde hafif bir şey yemeleri gerekebilir.

Karaciğerdeki birikmiş toksinleri temizlemekle beraber elma suyunda bulunan malik asit safra kesesinde bulunabilecek taşları eritmeye ya da yumuşatmaya da yaramakta ve aynı anda iki yararlı etkisi olmaktadır.

Teyit edilmiş ya da şüphe edilen safra kesesi problemi olan kişi, elma suyunu üç günden daha fazla kullanabilir. Yine de bunu yetkili birisinin kontrolü altında yapın. Önce üç günden yedi güne kadar organik besinli hafif bir diyetle deneyin; belirgin yararlarını göreceksiniz.

Başka bir karaciğer temizleyicisini yarım greyfurt, bir tane portakal ve yarım limon suyu ile elde edebilirsiniz. Meyve suyunu bir blendere 170-230 ml su ile beraber aktarın. Buna iki diş sarımsak ekleyin ya da gün içinde sosyal bir ortamda bulunmanız gerekirse zencefil tercih edin. (Tahta gibi olan ham zencefil, başka bir karışıma eklenmeden önce küçük parçalara kesilmelidir.) Sonra sızma zeytinyağı gibi, en saf ve en az işlem görmüş olan kaliteli bir zeytinyağını bol miktarda ekleyin. Amaç başlangıçta az miktarda yağdan, yıkamanın sonuna doğru 1/4 -1/2 bardak yağa kadar çıkmaktır

Son olarak bu harika maddelerin hepsini köpüklü yumuşak bir karışım olana kadar blenderde karıştırın. Ayrıştırılması gereken küçük zencefil liflerini çıkarın. Yedi gün süre ile her sabah ilk iş bu karışımın tümünü günde bir defa için. Mükemmel sonuç elde edecek ve çok daha temiz bir karaciğer sahibi olacaksınız.

Karaciğerin yıkanması
1 portakal
1/2 greyfurt
1/2 limon
170-230 ml su
50-100-170 ml saf zeytinyağı (her gün miktarı biraz artırarak)
2 yemek kaşığı kesilmiş çiğ zencefil kökü ya da sarımsak

Genel olarak insanlar karaciğer yıkanmasında önemli sorunlarla karşılaşmazlar. Yine de vücuttaki toksin seviyesi ne

kadar yüksek olursa, orta derecede bulantı, öğürme ve kusma gibi rahatsızlıklar oluşma ihtimali o kadar yüksek olur. Bunlar vücudun toksinle dolu olup temizlenmeye ihtiyacı olduğunun göstergeleridir. Problemle karşılaşan kişiler karaciğer yıkanmasına ara verip daha hafif temizleme şekli olan karahindiba kökü ya da devedikeni sütü karışımı kapsül ya da solüsyonlarını ya da değişik çayları denemelidirler. Eğer karaciğer yıkanması ile beraber oruç da tutuluyorsa, yiyeceği vücudunuza tekrar alırken dikkatli olun. Pişmemiş ya da buharda pişmiş sebze, hafif bir sebze çorbası ya da taze meyve suyu gibi hazmı kolay besinler alın sadece. Toksinlerden arındırma ile ilgili soru ya da daha ayrıntılı bilgi için doğal sağlık doktorunuzla görüşün.

En çok göz ardı edilen, ama çok değerli olan iyileşme metotlarından biri de oruçtur.

EVARTS G. LOOMİS,
AMERİKAN KUTSAL
TIP DERNEĞİ

Oruç tutma

Orucun birçok kadında etkili olduğu kanıtlanmıştır; ancak çoğu için bu zor bir yöntemdir. Ama psikolojik olarak kendini oruca hazır hissetmeyen kadınlar için, farklı temizleme seçenekleri vardır. İyi bir hafif temizleme için meyve diyeti, sebze ve tahıllar da iyi sonuç verir. Ciddi bir perhiz yapmak isteyenler için şu kitapları tavsiye ederim: Stanley Burroughs'dan *The Master Cleanser,* Cherie Calbo ve Maureen Keane'dan *Juicing For Life* ya da Steve Meyerowitz'den *Juice Fasting.* (Bu bölüm için Tavsiye edilen Okuma listesine bakınız.)

PMS İÇİN BİTKİSEL ŞİFALAR

Tarih boyunca kadınlar kadın sorunları için bitkilere başvurmuşlardır. Siyah avratotu kökü-black cohohs root, (esasen yerli Amerikalıların kullandığı bir bitkidir) regl kramplarını yumuşakça ve doğal olarak yatıştırmak için başarı ile kullanılmıştır. Menopoza giren ve hararet basan kadınlar da kullanabilirler. Tiroid üzerinde etkili olmasından dolayı bu bitki çok etkilidir. (PMS semptomu kontrolünde, tiroid ile rahmin ilişkisinin dengeleyici etkisini burada da görüyoruz.) Yalnız krampların esas nedenini anlamaya çalışmadan, her ay siyah avrat otu kökünü kullanmayın. Bu bitkiyi kullanırken (ki kimyasal bir ilaçtan daha sağlıklı olduğu kanıtlanmıştır), *aynı anda vücutta gerçekten neler olduğunu da anlamaya çalışın.* Doğal sağlık doktorunuzla görüşün.

Hormon sisteminin tamamını etkili bir şekilde düzenleyen bir başka bitki chasteberry-hayıt ağacı meyvesidir (*Vitex Agnus-castus*). Özellikle hipofiz için yararlı olan bu bitki, tüm bez ve endokrin sistem ile iletişim kurmaktadır.

Bununla birlikte yine bir Amerika asıllı bitki, Squaw sarmaşığı (*Mitchella Repens*), kırmızı ahududu ile birlikte rahmi dengelemede yardımcı olabilir. Squaw sarmaşığı progesteron seviyesini düzenlemek için özellikle etkili olmaktadır. Viburnum opulus da, kadın sorunlarına sağlıklı bir şekilde yardımcı olan bitkilerin listesinde yer almaktadır.

Çuhaçiçeği yağı, hodan yağı, frenküzümü çekirdeği yağı, lesitin ve daha başka yağlar yıllardır PMS ağrısı yaşayan kadınlara tavsiye edilmektedir. Bu yağlar kapsül şeklinde alındığında, regl döneminde ishal, baş ağrısı ve cilt döküntüsünü engellerler.

SAĞLIĞA GİDEN GÜZEL YOL

PMS semptomlarınızın türü ya da tipi ne olursa olsun, bunu vücudunuzun kadınlık enerji sisteminde bir şeylerin –diyetiniz, hormon ya da glandular sisteminiz, akupunktur meridyenleriniz ya da beynin nöro-taşıyıcıları ile ilgili duygularınız– ters gittiğinin işareti olarak algılayın. Belki de bu söylenmeyen sebepler, PMS'in sizin için neden kolay bir yol olmadığını gösterir.

Aşağıdaki PMS soru formu ve kendi kendinize yapacağınız klinik kinezyoloji testi, vücudunuzun hangi bölgesinde dengesizlik olduğunu ortaya çıkarmanın basit bir yoludur. Bundan sonraki adım, tecrübeli bir doğal sağlık doktoru yardımı ile bulunan dengesizliklerin tedavi edilmesidir.

PMS SORU FORMU: PMS TİPİNİZİ BELİRLEYİN

REGL SEMPTOMLARI SORU FORMU

Semptomların değerlendirilmesi

1	yok
2	hafif-ama aktivitelere engel değil
3	orta-aktiviteleri etkiliyor ama engellemiyor
4	ağır engele sebep veriyor (iş göremez)

Semptomlarınızı Sadece Son Regl Döneminize Göre Puanlayın

	Semptomlar	Regl den Bir Hafta Sonra	Regl den Bir Hafta Önce
PMT-A	Tansiyon		
	Ruhsal çalkantı		
	Sinirlilik		
	Anksiyete		
		Toplam	Toplam
PMT-H	Kilo alımı		
	El ayak şişmesi		
	Göğüste hassasiyet		
	Karın şişmesi		
		Toplam	Toplam
PMT-C	Baş ağrısı		
	Tatlı isteği		
	İştah artışı		
	Kalp çarpıntısı		
	Yorgunluk		
	Baş dönmesi/Bayılma		
		Toplam	Toplam
PMT-D	Depresyon		
	Unutkanlık		
	Ağlama krizi		
	Karmaşa		
	Uykusuzluk		
		Toplam	Toplam

Toplam ASSF Puanı

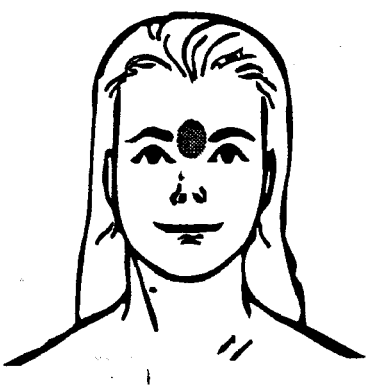
Uyarlandığı kaynakça: Abraham G.E.: Nutritional Factors in the Etiologie of Premenstrual Tension Syndromes. Journal of Reproductive Medicine: s. 446-464, 1983.

İzin alınarak kullanılmıştır. Her hakkı saklıdır.

DİŞİ ENERJİ SİSTEMİNİN TEST EDİLMESİ

Aşağıdaki testi, daha fazla bilgi ya da mevcut sağlık durumunuzun ön kontrolü için bir rehber olarak kullanabilirsiniz. Klinik kinezyoloji testine devam etmeden önce, Birinci Bölüm'deki talimatlara dönüp gösterici kas testini yapın. Gösterici kolun kuvvetini belirledikten sonra teste devam edebilirsiniz.

Hipotalamus Testi



Kadın enerji sisteminin testi, hipotalamus testi ile başlamalıdır. Bu küçük beyin parçası tüm diğer bez ve organların baş yöneticisi konumundadır ve vücudun dengeleme işlevlerinin çoğunu yönlendirir.

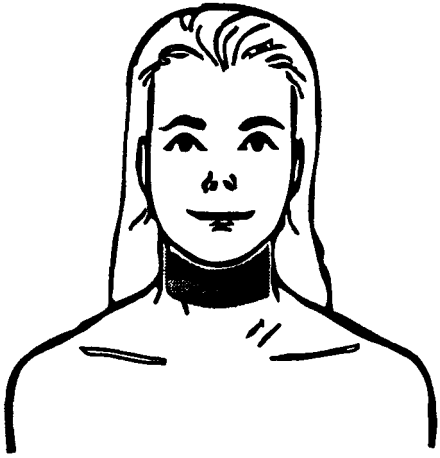
Dengesini kaybeden hipotalamus, düzensiz açlık hissi ve susuzluk, aşırı uyanıklık ya da uyku, değişken ruh hali, hafıza sorunu ya da depresyon durumlarını tetikler.

Hipotalamusu test etmek için, hastanın işaret parmağını doğrudan burnun köprüsüne, alnın orta hattına, iki kaş arasına dokundurun. Testi uygulayan kişi, test edilen kişinin öbür koluna klinik kinezyoloji testini bu pozisyonda uygulamalıdır.

Hipotalamus TL + Kas testi + Güçlü kol = Hipotalamus dengeli.
Hipotalamus TL + Kas testi + Güçsüz kol = Hipotalamus dengesiz.

Eğer test hipotalamusun dengesiz olduğunu gösterirse, onu akupunktur, besin ya da başka doğal yöntemlerle yeniden yapılandırmaya ve kuvvetlendirmeye yardımcı olabilecek bir klinik kinezyoloji uzmanına ya da doğal sağlık pratisyenine başvurmalısınız.

Tiroid Testi



Kadın enerji sistemini PMS için test ederken, en ilgili organların öncelikle test edilmesi gerekir. Tiroid kadın enerji sisteminde önemli bir rol oynamaktadır.

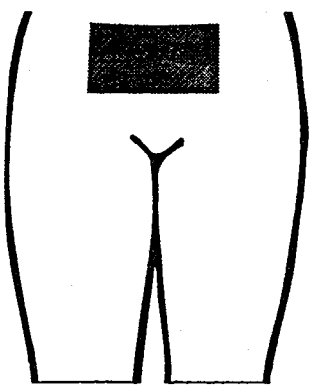
Regl döngüsündeki oynamalar ve akıntı ile ilgili problemler, tiroidin kötü çalıştığını gösterir. Tiroid dengesini test etmek için, hastanın elini açık olarak boynunun ön tarafına

koymasını sağlamalısınız. Bu pozisyonda, test eden kişi hastanın öbür kolunda kas kuvvet testini yapmalıdır.

Tiroid TL + Kas testi + Güçlü kol = Tiroid dengeli.
Tiroid TL + Kas testi + Güçsüz kol = Tiroid dengesiz.

Bir klinik kinezyolojistin hastayı izlemesiyle ve akupunktur, besinsel destekler ya da başka tedaviler ile tiroid kuvvetlendirilebilir ve dengesizliği düzeltilebilir.

Rahim Testi

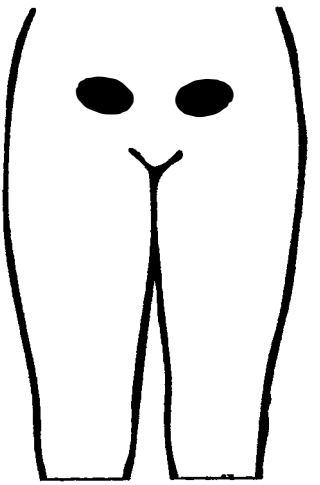


Kadınsal enerji problemi olan kadınların, rahme terapi lokalizasyonu yapması iyi bir fikirdir. Bu testi gerçekleştirmek için hasta, avucunu alt karnın üzerine, göbeğin aşağı yukarı 8 cm altına koymalıdır. Bu pozisyondayken test eden kişi, hastanın diğer kolunun kuvvetini kontrol etmelidir. Regl sancıları ya da doğum sancıları çekmiş bir kişi, rahmi kolayca bulacaktır.

Rahim TL + Kas testi + Güçlü kol = Rahim dengeli.
Rahim TL + Kas testi + Güçsüz kol = Rahim dengesiz.

Güçsüz kas testi rahmin enerjisinin dengesiz olduğunu gösterir. Bu test mutlak bir lif tümörü ya da herhangi bir patoloji ya da hastalığın varlığını göstermez; sadece doğal yöntemlerle tedavi edilebilecek bir rahim dengesizliği olduğunu gösterir.

Yumurtalık Testi



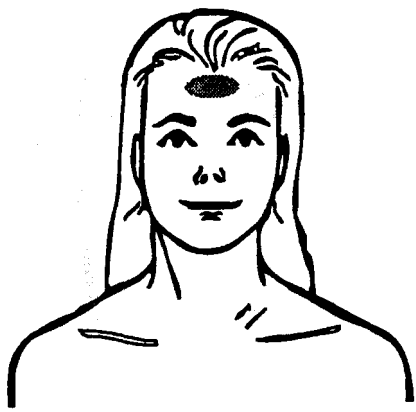
Ameliyat sonrasında bazı kadınların tek yumurtalığı kalabilir. Maalesef çoğu zaman bu tek yumurtanın dengesi bozulmaktadır. Bu durumda, yumurtalık tamamlayıcıları ya da glandularları onu kuvvetlendirebilir. Yumurtalıklar çok küçük olduğundan terapi lokalizasyonu yapılması çok zordur, bu sebepten çok dikkatli olunmalıdır.

Yumurtalıkların yerini bulmak için elleri belinize yerleştirin. Ellerinizi aşağı doğru bir V oluşturarak baş parmağınız kalça kemiği çıkıntısının üstüne, parmak uçları da genital bölgede kılların başladığı bölge ve biraz aşağısındaki kemiğin üzerinde buluşana kadar kaydırın. Aşağı yukarı bu V şeklinin orta hattında yumurtalıklar bulunur.

Yumurtalık TL + Kas testi + Güçlü kol = Yumurtalık dengeli.
Yumurtalık TL + Kas testi + Güçsüz kol = Yumurtalık dengesiz.

Eğer bir dengesizlik bulunursa, bir klinik kinezyolojist ya da doğal sağlık uzmanına başvurunuz.

Hipofiz Testi



Hipofizi test etmek için el, hipotalamustan beş ile yedi santim yukarı, alnın ortasına konulur.

Hipofiz TL + Kas testi + Güçlü kol = Hipofiz dengeli.
Hipofiz TL + Kas testi + Güçsüz kol = Hipofizle ya da hormonlarla ilgili dengesizlik. Bir klinik kinezyolojiste başvurun.

SEÇİM SİZE AİT

Herhangi bir PMS tedavisinin amacı, kadının sistemini dengeleyerek vücut sisteminin geriye kalan regl dönemlerinde iyi ve rahat çalışmasını sağlamaktır. Bunu yapmak için akupunktur, ek besin, diyet değişikliği, toksinlerden arındırma ya da omurga masajı gerekebilir. Yaşam şekli, egzersiz, duygusal travmanın ya da geçmişte yaşanmış bir istismarın çözülmesi gibi kendi kendinize yardımcı olabileceğiniz birçok alan mevcuttur. Her türlü durumda PMS yaşayan bir kadın sadece daha sağlıklı besinler alarak durumunu düzeltebilir.

Sadece semptomları tedavi ederek, keşfedilmemiş "bütün" vücut dengesizliğini iyileştirilmemiş olarak bırakmayın. Vücudunuza ihtiyacı olanı, basit ve doğal yollardan verin. O kendi kendini iyileştirir ve böylece PMS sorununuza gerçek bir çözüm bulmuş olursunuz.

Regl Öncesi Sendromunu yenmek, menopoza sağlıklı geçiş için önemli bir önkoşuldur. Vücut doğal yaşam devrelerini yaşamaya devam ederken menopoza doğal çözümler bulmak, kadının en önemli amacıdır. Onuncu Bölüm olan *Menopoz*, kadınlara önlerinde bulunan meydan okumayla karşılaşmada yeni ümit ve seçenekler sunmaktadır.

DOKUZUNCU BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Aguilar, Nona. *The New No Pill, No Risk Birth Control Guide.* New York: McMillan, 1985.

The Boston Women's Health Book Collective. *The New Our Bodies, Ourselves: A Book By And For Women.* New York: Simon and Schuster, 1992.

Burroughs, Stanley. *The Master Cleanser.* Auburn, CA: Burroughs Books, 1993.

Calbom, Cherie and Keane, Maureen. *Juicing For Life: A Guide To The Health Benefits of Fresh Fruit and Vegetable Juicing.* Garden City Park, NY: Avery Publishing, 1992.

Ford, Gillian. *What's Wrong With My Hormones?* Newcastle, CA: Desmond Ford Publications, 1992.

Lark, Susan M.D. *PMS: Self-Help Book: A Woman's Guide.* Berkeley, CA: Celestial Arts, 1984.

Lark, Susan M.D. *Menstrual Cramps: A Self-Help Program.* Los Altos, CA: Westchester Publishing Company, 1993.

Mendelsohn, Robert S. M.D. *Male Practice: How Doctors Manipulate Women.* Chicago: Contemporary Books, Inc., 1981.

Meyerowitz, Steve. *Juice Fasting: A Guide To Self-Healing and Detoxification (3rd Edition).* Great Barrington, MA: The Sprout House, 1992.

Ojeda, Linda. *Exclusively Female: A Nutrition Guide for Better Menstrual Health.* San Bernadino, CA: Borgo Press, 1985.

Wade, Carlson. *Carlson Wade's PMS Book.* New Canaan, CT: Keats Publishing, Inc., 1984.

Wigmote, Ann. *The Wheatgrass Book.* Garden City Patk, NY: Avery Publishing, 1985.

10. BÖLÜM

Menopoz

Altmış yaşında olan Vyana, Keşmir'de, Hunza denilen yerli halk arasında, 3000 metre yüksekliğindeki dağlarda yaşamaktadır. Hunza ülkesinde yaşlı kadınlar el üstünde tutulmaktadırlar; toplumsal bir değere sahiptirler ve ailenin ilgi odağıdırlar. Vyana hayatı boyunca sade bir hayat sürmüştür ve yorulmadan meyve bahçelerinde, bostanlarda ve tarlalarda çalışmıştır. İlerlemiş yaşına rağmen hiçbir menopoz semptomu yaşamamıştır. J.I. Rodale'in ünlü kitabı *The Healty Hunzas* ve benzeri kitaplar, Hunza kadınlarının regl döneminde, doğumda ve menopoz gibi yaşamın doğal geçiş dönemlerinde sergiledikleri inanılmaz fiziksel ve ruhsal güçleri belgelemektedir.[1]

Eğer, Hunza köyünde Vyana gibi yaşlı insanlara gösterilen sevgi ve saygının aynısı ile kucaklansalardı, acaba toplumumuzdaki kadınların sağlığı ve ömrü ne kadar farklı olurdu. Bu kabullenici davranış sergilenene kadar, menopoz gibi doğal sağlık süreçleri, sadece kadınları değil, içinde yaşadıkları kültürlerin de sağlıklı, mutlu yaşamlar sürmesini engelleyen, korkulacak konular olmaya devam edecektir.

Kadınların sadece yaşam tarzlarını değiştirerek sağlık problemlerinin üstesinden geldiklerini görmek beni çok etkiliyor.
DR. SUSAN M. LARK

BASİT VE KOLAY MENOPOZ

Birçok kadın için menopozu ve hayattaki öbür değişim zamanlarını basit ve doğal "geçişler" olarak görmek yeni bir amaç hissi gerektirebilir. Bu sağlıklı geçişe hak ettiği önemli önceliği vermek demek, enerji stresinin azaltılması yönünde yeni yöntemler bulmak demektir ve yaşamın doğal değişimleri sırasındaki yeni devirlerine daha iyi uyum sağlayabilmesi için, kadın vücudunun adaptasyon kabiliyetini yükseltmektir.

Tıpkı PMS'de olduğu gibi bu bölüm de, diyet, yaşam şekli ve günlük stresin azaltılmasıyla, kadınların "bütün" vücut fonksiyonlarını yeniden yapılandırmalarını önermektedir. Bu hayati değişiklikler, menopoz öncesinde, anında, ve sonrasında sağlığı bozacak olası dengesizlikleri azaltacaktır.

Menopoza yumuşak geçişin ön koşulları şöyledir:

- semptomları izlemek
- stresin hormonları yok etmesine karşı koymak
- biyokimyasal değişikliklerden haberdar olmak
- ve sağlıklı organ bağlantılarını korumak

Bu bölüm, kadınları sentetik hormon kısır döngüsünden uzak durmaları konusunda teşvik ediyor ve ömürleri boyunca işlevsel olmak için tasarlanmış doğal hormonların tükenmesine karşı, yeni doğal tedaviler keşfetmelerini amaçlıyor.

Ek olarak, rahmin alınması ve tüplerin bağlanması gibi gereksiz ameliyatların önlenmesi ve tiroid/rahim bağlantısı gibi az bilinen organ sistemlerinin dengelenmesi için doğal tedaviler kullanılması önerilmektedir.

Son olarak, bu bölüm kadınlara yeni umutlar vaat etmektedir. Kendi kişisel sağlıkları konusunda bilgilere, klinik kinezyoloji testi, diyet, bitkiler, homeopati, akupunktur ve chiropractic (kayropraktik) uygulamalarla ulaşabilirler. Kadınlar, dengesizliklerin asıl kaynaklarını bulduklarında sağlık yolunda ciddi bir adım atmış olacaklardır.

Mary'nin Hikayesi

Kırk iki yaşında olan Mary, geceliği ve nevresimleri terden sırılsıklam olmuş bir şekilde aniden derin uykusundan uyanmıştı. Ertesi gün gerçekleşecek iş toplantısı sebebi ile zaten huzursuzdu ve iş arkadaşları ve müşteriler önünde, o korkulu rüyası olan, "hararet basmasını" yaşarsa olacakları düşününce ürpermişti. (Daha bir hafta önce, iki hafta sonra gelmesi gereken ağır bir regl akıntısı ile beraber gelen yoğun bir kramptan dolayı, beklenmedik bir şekilde ofisten çıkmak zorunda kalmıştı.)

Mary, şaşkın, oldukça halsiz, yorgun ve birden titreme tutmuş bir halde, hemen üzerine yeni bir gecelik geçirmişti ve birkaç yudum su içip yeniden huzursuz bir uykuya dalmıştı.

Ancak, ertesi gün, iyileşmek için denediği tüm yöntemler başarısız olunca, Mary kendisini sorunun gerçek sebebine ve onun doğal çözümüne götürecek olan yeni bir yön seçti.

Mary'nin ilk klinik kinezyoloji değerlendirmesi rahminde ve tiroidinde enerji dengesizliği olduğunu açıkça işaret ediyordu. İlginç bir şekilde, genç yaşına rağmen, menopoz dönemindeki daha yaşlı kadınlarda görünen enerji dengesizliğini sergiliyordu.

Akupunktur tedavisi sayesinde, tiroid ve rahminde hemen denge sağlandı. Testler, gelecekte oluşabilecek sorunlarla baş edebilmesi için, ihtiyacı olan tamamlayıcı besinleri de ortaya çıkardı. Haftalarca süren ağır kanama ve hararetten sonra, ilk

tedavisin üçüncü gününde Mary'nin semptomları tamamen durmuştu. Takip eden tüm regl dönemleri düzenli ve sorunsuz bir şekilde gerçekleşiyordu.

Mary, sağlığının iyi olmasını sağlayan diyet ve yaşam şekline devam ettiği sürece, erken menopozu, sentetik hormon reçetesini, rahminin alınmasını, ya da herhangi şiddetli tedaviyi önlemiş olacaktır. Rahmini ve tiroidini dengeleyerek, Mary kadın enerji sistemini iyileştirmişti ve menopoz öncesi semptomları kesilmişti.

Mary, tedavi boyunca, vücuda ihtiyacı olan küçük yardımları sağlayarak, "bütün" vücut sağlığını korumanın ne kadar kolay olduğunu keşfetmişti. Bu kadar çok fonksiyonun efendisi olan ve menopoz süreci de dahil olmak üzere ömür boyu düzgün bir şekilde çalışmak için tasarlanan vücudunu takdir etmeye başladı.

Neden başka türlü olsun ki? Neden kadın vücudu yaşamak için ihtiyacı olan önemli hormonları (özellikle östrojen ve progesteron) tükenmiş bir şekilde yaşamak için tasarlansın? Doğal menopozun zararlı sonuçları için iki ana sebep görüyorum. Birincisi, *birçok kadının hormon sistemi menopoz öncesinde, kayda değer bir şekilde dengesini kaybetmiş olmaktadır* ve ikincisi, *birçoğu menopoz gibi doğal olarak gelişen bazı değişiklikleri kabullenemiyordu.* Bu sebeplerin ikisi de tek bir şeye, yaşam şekline bağlıdır.

Bütün etkenlerden daha fazla, kadının yaşam şekli vücudunun ve organ/enerji sisteminin toplam huzurunu belirlemektedir. Diyet, egzersiz, stres ve çevre etkenlerinin izlenmesi, doğal menopoza giden sağlıklı ilerleyiş için büyük bir önem taşımaktadır.

...gereken sabır onu sihirli
bir şekilde yaşlandırmıştı;
yaşından memnundu.
JOYCE CAROL OATES

VÜCUT DEĞİŞİR

Kırk ve elli yaş arası kadınlarda, yumurtalıklar doğal olarak daha az hormon salgılamaya başlar. Buna östrojen ve progesteron üretiminin azalması da dahildir. Bir bakış açısı da, diğerlerinden farklı olarak, önce progesteron üretiminin azaldığı teorisi üzerinde yoğunlaşmaktadır.

Progesteron azalmasının ilk işaretleri, regllerin bitmesinden birkaç sene önceden başlar. Tıbbın tanımında, menopozun gerçek başlangıcı regllerin durması ile belirlenir. Aslında vücut adım adım birkaç sene içinde değişmektedir, buna regl öncesi ve regl sonrası dönemleri de dahildir. Progesteronun yavaşlama teorisinde, başka belirtileri fark etmeden önce kadında "kahverengi leke" ya da "yaşlılık lekesi" görünmektedir, artan cilt kuruluğu ve kırışıklık gibi problemler ortaya çıkmaktadır.

Geleneksel tıp, dar görüşlü bir şekilde, çoğunlukla her türlü menopoz semptomunun östrojen eksikliğinden kaynaklandığını kabul etmektedir. Klinik kinezyoloji dahil birçok farklı yöntem, vücudu daha bütünsel bir yaklaşımla ele almaktadır. Klinik kinezyoloji, kadınların birçoğunun geleneksel tıp yayınlarında okumaya alışık olmadıkları, yeni fikirleri savunmaktadır. Menopozla ilgili kararlarınıza yaklaşırken, sonunda sağlığınızı tehdit edebilecek, farklı teşhis yöntemleri ve tedavi şekilleri arasındaki fikir ve yöntem ikilemlerini aklınızda tutun.

Yüzünüzü güneşe tutun, böylece
gölgeyi göremezsiniz.
HELEN KELLER

ERKEN MENOPOZ

Yüksek ihtimalle, diyetteki dengesizlikler, yaşam şekli ve daha önceden var olan dengesizliklerden dolayı, menopoz gittikçe daha erken oluşmaya başlamaktadır. Genel olarak sık dile getirilmemekle beraber, annelerimizin ya da anneannelerimizin menopoza girmeye başlama zamanlarını hatırlayabilir ya da tahmin edebilirsiniz. Aynı anda, geç otuzlarında ya da kırklarında menopoz öncesi semptomları olan kadınları da duymuşsunuzdur. Hatta bu size dahi oluyor olabilir.

PMS ağrıları çekmiş olan kadınlar daha zor bir menopoz geçirebilirler. Daha erken bir başlangıç, daha ağır semptomlar ve genel olarak daha fazla rahatsızlık yaşarlar. Yine, daha önceden vücutta var olan dengesizliklerden dolayı, menopozda daha sorunlu ruh hali değişiklikleri de sergileyebilirler.

Bugünün hızlı dünyasında, kadınların vücut fonksiyonları, birçok sebepten dolayı, çok erken yavaşlayıp hırpalanmaktadır; stres de bu faktörlerden sadece biridir. Yirmi sene önce ortalama menopoz yaşı elli beş idi. Bugünlerde, önemli sayılacak miktarda kadının kırklarında tedavi edilmeleri gerekmektedir. Kırk iki, kırk dört ya da kırk beş yaşlarında kadınlar semptomları ve değişiklikleri yaşamaya başlamaktadırlar.

Geleneksel tıp, erken menopozun bazı sebeplerinin viral enfeksiyonlar, kalıtımsal kromozom anormallikleri, gonadotrophic salgı bozuklukları, Lupus gibi oto-immün hastalıklar ya da vücutta enzim eksikliği, aşırı sigara içimi ya da kanserden olduğunu belirtmektedir. Bu öncül sebepler vücut üzerinde baskı uygulamaktadırlar.

Doğum kontrol hapının da menopozun erken başlamasında kayda değer bir etkisi olduğu kanıtlanmıştır. Neden mi? Do-

ğum kontrol hapları steroid bazlı ilaçlardan oluşmaktadırlar. Tüm hormonlarda steroid alt yapı vardır. Ama vücuttaki hormonların yapı taşlarını oluşturan steroidler tamamen natüreldir. Kimyasal ilaçlarda ise steroidler sentetik olarak yapılmıştır ve doğal değildirler.

1960'ların sonlarında ve 1970'lerin başlarında, birçok liseli kız sadece doğum kontrol hapı alabilmek için düzensiz reglleri mazeret göstermiştir. Doktorlar reçete üzerine reçete yazarken, "Doğum kontrol hapı kullanmak reglleri düzene sokar," diye düşünmekteydiler. Bugünlerde de hala geçerliğini koruyan bir pratiktir bu. Sentetik hormonların genç kızlar üzerindeki etkisi korkunçtur. Haplar yapay bir şekilde vücudun fizyolojisini değiştirip normal fonksiyonlarını gerçekleştirmelerini engeller. Genç kızların hormonlarının hassas dengelerini alt üst edecek mekanizma harekete geçmiştir, ama bunun etkilerini senelerce göremeyebilirler.

Menopoz öncesi semptomlarını hızlandıran başka etkenler lif tümörü, endometriosis, rahim kanseri ve yoğun stresi içerir. Yumurta oluşumunu engelleyen bu geleneksel tıbbi bozukluklar, düzensiz regl şekillerinin ve düzensiz kanamanın etkilerini artırarak, erken ya da zor menopoza sürükleyebilirler.

Erken progesteron azalması yaşayan kadınlar, bu bozukluğun altında yatan gerçek sebebi araştırıp tedavi etmeli ve daha ciddi hale gelmeden menopoz öncesi semptomlarını durdurmalıdırlar.

Hastalığın ya da travmanın reglleri erkenden durdurması durumunda, hormon sistemini yeniden dengelemek şiddetle tavsiye edilir. Bazı erken menopoza girenler şunu düşünme gafletinde bulunabilirler, "Ha iyi ya... regller bitti!" Aslında, elli yaşın altında, vücudun normal fizyolojisinde planlanmış olan regl fonksiyonlarının devam etmesi hayati önem taşımaktadır. Uzun vadede bunun vücuda yararı kesindir. Böylece sistem, kemik erimesi ve diğer vücut dengesizlikleri gibi

ek menopoz semptomlarından sakınmak için gerekli olan hormonları üretmeye devam eder.

Duygusal ve Fiziksel Travma

Duygusal ve fiziksel travmalar da, "gerçek" menopoz olmayabilecek, regl kesilmesine sebep olabilirler. Linda, otuz yaşlarında, uzun süreli bir ilişkinin bitmesinin ardından, ani regl kesilmesi yaşamıştı.

Klinik kinezyoloji değerlendirmesinde, kas testi öncelikli sorunun hipofiz bezinden kaynaklandığını göstermişti. Linda'nın hipofizinin akupunktur, besin ve beze yönelik tamamlayıcılarla tedavi edilmesinin ardından, reglleri düzenli bir şekilde geri dönmüştü.

Monica ve Sheryl isminde iki kadın da önemli bir araba kazasından sonra aynı sebepten tedavi gördüler. Dışarıdan bakıldığında, tamamen iyileşmiş görünmelerine rağmen her ikisi de aylardır regl görmemekteydi. Bir defa daha, klinik kinezyoloji her iki kadının da hipofiz bezlerinde dengesizlik olduğunu açığa vurmuştu. Tedavi sonucunda reglleri normal ve doğal bir şekilde geri döndü.

Hipofizin tedavi edilmemesi ve diğer dengesi bozulmuş organlara enerjilerinin iade edilmemesi durumunda, bu kadınlara da yanlış bir "erken" menopoz tanısı konulmuş olacaktı. Ama en önemlisi, sorunlarının tedavi edilip çözülmüş olmasıdır.

Hep hayatın başlarında yaşamak isterim...
doğam gereği hep başlangıç yapıyorum.
ANAİS NİN

HORMONLAR, BEZLER VE MENOPOZ

Hormonlar, doğal devirlerini tamamlarken, vücudun bez sistemini dengelerler ve bu da her ay regllerin tam vaktinde ger-

çekleşmesini sağlar.

Genelde, erken menopozun ilk belirtileri sıcak basması ve gece terlemesini içerir. Bu da, vücut ısı sistemini dengeleyen hipotalamus ve tiroidde sorun olmasından kaynaklanır. Ek olarak, kadınlar yorgunluk, depresyon, alınganlık ve uykusuzluk da çekebilirler.

Bugünlerin çok okunan kitaplarında tiroid ile ilgili pek bir şey bulunmaz. Hipotalamus üzerine çok daha fazla yazı yazılmıştır. Ama klinik kinezyoloji araştırmaları, menopoz sorunlarının iyileştirilmesinde, tiroidin en önemli organ olduğunu göstermektedir.

Menopoz ile ilgili geleneksel bir görüş, yumurta oluşmadığında, hipofizin, kese-uyarıcı ve yumurta oluşturucu (luteinizan) bir hormon ile, yumurtalıklardaki keseciği uyarmaya devam ettiğini ve bunun da keseciklerin olgunlaşmasını ve en az bir yumurtanın oluşmasını sağladığını savunmaktadır. Araştırmacılar, hipofizi yumurtalıkları yumurtlamaya zorlamakla suçlamaktadırlar. Bunun sonucunda, kanda yüksek seviyede kesecik uyarıcı ve luteinizan hormonlar görülmektedir. Yumurtalıklar küçülmüş ya da kendi hormon (bir zamanlar yoğun ihtiyaç duydukları) üretimlerini durdurmuş oldukları için, düşük seviyede östrojen ve progesteron dengesizliği ortaya çıkmakta, bu da regllerin kesilmesine sebep olmaktadır.

Birincil hormon sistemine paralel olarak, hormonların üretilmesi için böbrek üstü bezinde ikincil bir kaynak bulunmaktadır. Östrojen ve progesterona ek olarak, kadının böbrek üstü bezleri hayatı boyunca testosteron da üretmektedir. Erkekler de çok küçük miktarlarda östrojen üretirler. Tabii ki hormonların etkileşimleri ile ilgili öğrenecek daha çok şey vardır. Araştırmacılar, bu önemli mesajcıların sağlıklı bir vücutta gerçekleştirdikleri işlerin tanımlanmasında, sadece yüzeysel bir çalışma yapabilmişlerdir.

İyi arkadaşlar sağlığınıza iyi gelir.
DR. IRWIN SARASON

SENTETİK HORMONLARIN RİSKLERİ

Hormon sistemi vücuttaki birçok bezden oluşmaktadır. Verimli çalışabilmek için, vücutta sürekli dolaşarak A noktasından B noktasına mesajlar ileten, "mesaj hormonları" da dahil olmak üzere, birçok "parça ve bölüme" ihtiyacı vardır. Kadınlar, insan yapımı, doğayı taklit eden, sentetik hormonlar almaya başladıklarında, tüm niesaj iletişim sistemi bozulabilir.

Vücuda sentetik hormon dahil edildiğinde her zaman zincirleme bir etkileşim oluşur. Üstü rengarenk toplarla dolu bir bilardo masasını düşünün. Oyuncu birisine dokunur ve tüm toplar farklı yönlere dağılıp birbirine çarpmaya başlar. Kişi doğru nişan alsa da, buna rağmen beklenmedik bir etki de gerçekleşebilir.

Hormon araştırmasında, bilim adamları şu soruyu sormayı ihmal etmektedirler, "Bu denklemde, vücudun hormon mesajını çözmesi için eksikliğini duyduğu bir şey var mıdır?"

Yumurtalık içinde dolaşan, insan yapımı bir doğum kontrol hapının "mesajını" ele alalım. Bu modern tıbbın, vücudu kandırma girişimidir. Doğum kontrol hapları gibi sentetik hormonlar, doğal olmayan ve bazen zehirleyici sonuçları olan etkiler oluşturmaktadır. Doğum kontrol haplarının yan etkileri arasında mide bulantısı, kusma ve kilo alımı da mevcuttur. Kadının kardiyovasküler hastalıklar, göğüs kanseri ve beyin displasisi (beyin kanserinin ön aşaması) olma ihtimalini de yükseltirler. Vücuda planlanmamış bir değişiklik emri veren bir mesaj da eklenmiş olabilir mi hormona? *Doktorlar bilmiyorlar*. Kesin olan bir şey vardır. Sentetik hormonlar vücut fizyolojisini güçlendirmek ya da iyileştirmek yerine, onu sadece değiştirmektedirler.

NAZİK, DOĞAL TEDAVİ

Vücut fonksiyonlarının normalleştirilip, uygun terapilerin önerilmesi, hipofizden gelen hormonal mesajların, gerekli östrojeni üretmesi için yumurtalığı tetiklemesini sağlar ve bu da regl döngüsünü uyarır.

Eğer yumurtalık artık işlevini yerine getiremiyorsa, hekimler ellerine kamçıyı alıp şaklatarak, "Üretmen gerek!" dememeliler. Hayır, tedavi hep daha nazik, doğal bir şekilde yapılmalıdır. Vücut yardımı kabul edip gereken fonksiyonu yerine getirebilir, ya da, "Fazladan ginseng ya da E vitamini için teşekkür ederim; ama ben onları bu amaç için kullanmayacağım" diyebilir. Vücut o kadar akıllı ki. Kendi seçimlerini ona bırakmak daha iyidir.

Her kadının genetik yapısı ve fizyolojisi, vücut dengesizliği ya da geçmiş travmaları, menopoz başlangıcını doğrudan etkiler. Erken menopoz, kuşkusuz, vücuttaki herhangi bir dengesizliğe bağlıdır. Dengesizliği çözmek ya da fiziksel travma etkilerine çare bulmak önemli bir adımdır. Bunun sonucunda eğer menopoz geciktirildiyse, bu vücudun doğal şeklinin, geç başlangıcı garanti ettiği anlamına gelir. Erken gelen menopoz bir semptomdur. Sebep belirlendikten sonra semptom değişebilir ya da değişmeyebilir. Bu nedenle kadınlar, reglleri uzatmayı ve menopozun başlangıcını ertelemeyi yaşla ilgili kaygılarla değil, sağlık ile ilgili kaygılarla yapmalıdırlar! Birçok kadın için, vücudun normal fonksiyonlarının mümkün olan en uzun süre devam ettirilmesi en sağlıklısıdır.

MENOPOZ: ENERJİ BAĞLANTISI

Vücut organlarının sadece belirli bir miktarda harcanabilir enerjisi vardır. Kalbin iyileştirilmesi gerektiğinde ya da biyokimyasal bir süreçte değişikliği ihtiyacı doğduğunda, enerji anında gerekli bölgeye yönlendirilir. Eğer tek bir bölgesi yar-

dım çığlığı atıyorsa vücudun muhtemelen onu tedavi etmek için enerjisi vardır. Ama beş ayrı bölge aynı anda yardım talep etmek için rekabet ediyorsa, hiç biri yeterince yardım alamayacaktır. Dolayısıyla, menopoz semptomlarını iyileştirmek için, kadın vücudunu mümkün olduğu kadar enerji stresinden arındırmalıdır.

Kanser gibi önemli hastalıkların, vücudun enerji rezervi üzerinde muazzam baskı uyguladığı açıktır. Birçok vakada vücut önceliklerini belirler: "Hem ciğerlerimdeki bir enfeksiyonla hem de vücudumdaki bir kanserle *ve de* reglle aynı anda baş edemem." Bu durumda vücut, regli bir süreliğine beklemeye alarak, acil olan sorunu ile ilgilenir.

Kadınların aileden önemli kayıpları olduğunda ya da harap ya da huzursuz edici tecrübeler yaşadıklarında, genellikle atlayan reglleri olur. Burada da vücut, hem tam bir regl dönemi *hem de* bir kayıp ya da alt üst edici olayla baş edecek enerjiyi bulamamaktadır. Bu da, vücudun hormonal düzenleme sistemi ile ilgili açık bir işaret daha sunmaktadır.

Kalp için, aşağı uzanıp insanları yukarı kaldırmaktan daha iyi bir egzersiz yoktur.

JOHN A. HOLMES

KALP SEMPTOMLARI VE MENOPOZ

Uyuşukluk, karıncalanma, kol ağrısı ya da göğüs ağrısı, kalbin stres altında olmasına bağlıdır ve menopoz döneminde kalp meridyeni dengesizliği ile bağlantılı olarak ortaya çıkabilirler. Menopoz sonrası görülen problemlere, kalp hastalığının artışı da dahildir.

Araştırmacılar östrojenin kalp hastalıklarını engellediğini söylemektedirler. Gerçekten, vücut tarafından üretilen doğal östrojen, kadına ömrü boyunca fazladan koruma sağlamakta-

dır. Ama, menopozdan sonra daha az östrojen üretilmesi kalp hastalıklarını artırabilir. Ama tiroidin fonksiyon bozukluğunun mu, ilaçların mı, yoksa her ikisinin de mi kalbi etkilediği pek açık değildir. Kesin olan bir şey vardır: Kalp ile tiroid arasında çok belirgin olan geribildirim sistemi bulunmaktadır.

Menopoz süresince uygun bir tansiyon sağlamak, tüm organ/enerji sistemi için hayati önem taşımaktadır. Bu konuda doğal yöntemler kullanılmalıdır. Organlar yardımsız ya da vücuda ek yük getiren dört-beş kimyasal ilaçla fonksiyonlarını yitirmiş bir şekilde kalmamalıdırlar. Bunun yerine yapıcı tedavi bulun, dengeleyin ve iyileştirin.

MESANE SEMPTOMLARI

Artan idrara çıkma sıklığı ve idrarını tutamama, menopoza bağlı genel problemlerdir. Mesane ve böbreğin ikisinin de bireysel meridyenlere bağlantılı olmalarına rağmen, böbreğin mesaneden daha sık tedavi edilmesi gerekmektedir. Bazen kadınlarda "düşük" mesane ya da rahime rastlanır. Bu zamanla oluşur ve rahmin kas dokuları o bölgedeki yetersiz enerjiden dolayı zayıflar.

Tia'nın Hikayesi

Tia, iki küçük çocuğu ile, mahallesinde koşmayı ve oynamayı seviyordu. Bir öğleden sonra, oğlu Evan'a top atarken birden karın altı bölgesinden rahatsız olmuştu ve sanki içinde bir şeyin düştüğünü hissetmişti. Semptomları öyle ilerlemişti ki serviksi sarkmaya başlamıştı. Sarkan rahim yüzünden Tia'nın histeroktomi olması önerilmişti.

Tia istemeyerek ameliyatı kabullendi ama birkaç ay sonra mesanesinin sarkmaya başladığını gördü! Rahminin alınması durumu düzeltmeye pek yaramamıştı. Bu durumda Tia kendinden geçmişti. "Başka ne yapabilirim?" diye ağlıyordu ofi-

simde. "Yine ameliyat olmak istemiyorum. Şimdi de yeni bir sorunum var!"

Klinik Kinesiyoloji testi sayesinde, akupunktur, besin ve birkaç omuriliği masajı ile beraber, Tia'nın mesanesi düzeldi ve kas dokusu mesanesini taşıyacak güce ulaştı. Ek olarak Tia'ya, zedelenen dokuları tedavi etmek için tasarlanan *superoxide dismutase* almasını önerdim.

Tia'nın hikayesinde, ne kadar ilerlemiş olursa olsun, birçok durumu doğal yöntemlerle değiştirmenin ne kadar basit olduğunu gösterilmiştir.

SIRT VE KALÇA AĞRISI

Regl dönemlerinde bazı kadınlar alt karın ya da sırt bölgesi ya da her ikisinde de, ağrı ya da kramp hissederler. İlginç bir şekilde, ayın geri kalan günlerinde ağrımayan sırt, regl döneminde ağrıya teslim olur. Vücudun alt kısmında yoğunlaşan bu tip ağrılar, yine bu tür rahme yakın bağlantılı ağrı bölgeleri ile rahmin ilişkisini açıkça gösterir. Sırtın alt kısmı ve kalçalar bağlantılı ağrı bölgelerindendirler. Görünüşte regllerle ilgili görünmeyen bu dış ağrılar, aslında kadınlık organlarının bağlantılı ağrı bölgeleridir.

Bireysel seviyede zihin/vücut ilişkisine değer vermeyen bir kültür, hastayı, hastalık ya da sağlıkla ağırbaşlı bir ilişki kurabilecek bir insan olarak gören bir sağlık sistemi yaratamaz. Bir hastalıktan dolayı bir sağlık profesyoneline başvurduğumuzda, içten bir açıklık ve şefkat bulmayı umut ederken, genellikle bizden daha fazla korkmuş ve şaşkın birini bulmamıza şaşmamak lazım.

DR. MITCHELL LEVY

HİSTEREKTOMİ: RAHİM/TİROİD BAĞLANTISI

Aynı yıl içinde, Sonia ve Eleanor'u, yirmi sene önce geçirdikleri histeroktomiye bağlı kalça ağrılarından dolayı tedavi etmiştim. Onları tedavi ederken yine derin derin düşündüm, "Neden bu kadar çok kadın bu ameliyatlara izin veriyor?" Maalesef, çoğu kadın, doktorları başka çare olmadığını söylediği ve yoğun regllerin, lif tümörü, endometriosis ya da devam eden başka semptomların hafifletilmesi için bu kararları alıyorlar.

Aslında, histerektominin birçok kadın üzerinde yıkıcı etkisi kanıtlanmıştır. Düşünün. Vücudun bir bölümü alınıyor! Ve bunun sonucunda da, Sonia ve Eleanor gibi birçok kadın aslında ameliyatın sorunlarını çözmediğini görüyor. *O sadece en kötü semptomun hedefini yok etmiştir.*

Rahmi alan cerrahlar, enerji problemini pek iyileştirmiyorlar. Rahim sadece en fazla semptom sergileyen kısımdır. Aslında sorunun, aynen elektrikçinin evdeki bir elektrik kesintisinin kaynağını araştırdığı ya da tamircinin arabanızdaki elektik sistemini test ettiği gibi, tüm vücut sisteminde araştırılması gerekir. Ancak o zaman, semptomlu organın sağlığını korumak için ihtiyaç duyulan enerjiyi "yeniden bağlayabilirsiniz".

Vücudun elektrik sistemi, aynen Oregon'da bulunan Portland Chiropractic (Kayropraktik) Yüksek Okulu'na gitmek

için kullandığım küçük arabanın elektrik sistemi gibi çalışmaktadır. Esrarlı bir arızadan dolayı arabanın aküsü sürekli tükenmekte idi. Hemen aküyü ve tüm elektik sistemini kontrol ettirmiştim ama tamirci bana her şeyin normal olduğunu söylüyordu. İhtiyatlı davranmak için tamirci yine de yeni akü almamı önerdi. Aldım, ama araba yine çalışmadı. Yeni kablo mu? Etkisiz sonuç. Yeni akü ve kablolara rağmen, eksi 5 derecenin altında bırakıldığında, araba kesinlikle çalışmıyordu.

Nihayet, iki tamirci, yeni akü ve yeni kablolardan sonra, çözüm! Arabanın "starteri" başından beri esas sorun olmuştu ve soğuk hava sadece sorunu daha da karıştırmıştı. Her gün yeni bir akü taktırsam da, esas elektrik sorunu çözülene kadar araba yine de çalışmayacaktı.

Vücuttaki akupunktur sistemi aynen arabanın elektrik sistemi gibi işler. Vücudun herhangi bir yerinde bir "kısa devre", o meridyenin şarj tutmasına engel olabilir. Vücut elektrik sistemindeki "arızanın" temeli bulunana kadar, gerçek problem çözümsüz kalacaktır.

Elektrik sistemine bağlı bir organı almak sistemi dengesiz ve mutsuz kılıyor. Ek olarak da, bir enerji boşalması yaşanabiliyor. Dengesiz enerjinin boşalması, bu defa daha önce belirsiz olan, ısı dengelemesi ya da metabolizma zorluğu gibi sorunlar yaratarak tiroidi etkileyebilir.

Vakalar birbirini takip ettikçe, daha fazla organ bağlantısı ortaya konulabilir. Bağlantılar araştırıldıkça ilginç bir motif kendini göstermektedir. Benim gözlemlerime göre, histerektomi vücut enerjisinde bir "karartma" gerçekleştirmektedir.

Hepimiz elektrik kesintisinden sonra normale dönüşü görmüşüzdür: Işıklar ve çalar saatler yanıp söner, alarmlar çalar ve bizim etrafı dolaşıp, kesintiden dolayı ayarı bozulan, her şeyi yeniden kurmamız gerekir. Vücutta da aynı şey oluşur. Histerektomi sadece sorunu *çözümlememekle* de kalmıyor; normalde meridyenden rahme akan enerji de gidecek yer bu-

lamıyor. Sonuç olarak rahmin alınması enerjinin başka tarafa yönlendirilmesine sebep oluyor. Bu fazla enerji tiroide aşırı AMP (adenozin trifosfat) yüklüyor, normal fonksiyonları engelliyor ve zincirleme olarak tiroid de kalbi etkiliyor.

MENOPOZSAL ZİNCİR REAKSİYONLAR

Var olan ve *olmayan* rahimleri tedavi ediyorum. Aslında, rahme giden elektrik sistemini tedavi ediyorum.. Araştırmacılar yakın bir zamanda, rahmin gerçekten hormon ürettiğini keşfettiler.

Tiroide iletilen bir mesaj şunu söylüyor olabilir, "Rahim dengeli ve mutlu, şu anda sen olduğun gibi işlemeye devam edebilirsin." Ya da, "Rahim pek mutlu değil ve sen işlevini değiştirebilirsin." Tüm hormonlar vücudumuzda, bez ve organlara birbirleri ile uyum içinde etkileşimde bulunmalarını söyleyen mesajcılar gibi çalışmaktadırlar. Vücutta önemli bir değişiklik yaptığınızda etkilerini hemen görürsünüz. Bu değişiklik, histerektomi gibi önemli, yumurtalığın alınması ya da tüplerin bağlanması gibi sıradan görünen bir şey olsa da, doktorlar doğayla oynamaktadırlar. Sara'nın durumu, maalesef bu tür davranışların zincirleme etkilerini kanıtlamaktadır.

Seneler önce Sara yumurtalıklarından birinin alınmasına izin vermişti. Yumurtalığın alınmasını takiben ve bence gayet bağlantılı bir şekilde, iki sene sonra, yeniden ameliyat gerektiren tüplerde hamilelik gerçekleşmişti. Sonuçta otuzlarında erken menopoza girmişti. Şimdi altmış beş yaşında olan Sara ciddi kanamalar yaşıyor ve doktorlar, tipik olarak, histerektomi öneriyorlar.

Kadın kadının doğal müttefikidir.
EURİPİDES

TÜPLERİN BAĞLANMASI

Kadınlık organlarının herhangi birisinden ameliyat olmayı düşünen kadınlar özellikle tüplerin bağlanması konusunda çok dikkatli olmalıdırlar. Genelde bu ameliyattan sonra kadının sistemi son derece dengesiz olmaktadır. Regller de çok daha sorunlu olabiliyor.

Çok şükür ki son zamanlarda doktorlar daha az histerektomi öneriyorlar. Muhtemelen birçoğu, vücudun ne kadar önemli travmalar yaşadığı konusunda biraz anlayış kazanmaya başladılar. Yine de çoğu doktorun, vücut enerji sistemi hakkında hemen hiç tecrübesi yoktur.

Tüplerin bağlanması akupunktur meridyenlerini bozmaktadır. Bir yerlerde, hormon iletişiminin kompleks sisteminde bir şeyler *değişmektedir*. Fallopian tüplere verilen zarar, çoğunlukla rahmin dengesinin bozulmasına sebep verir.

Dengesizliğin tam olarak sebebini açıklayan araştırmalar bulunmamaktadır; ama hormon sistemi dahil, organ/ meridyen sistemini kontrol eden enerji bu müdahaleler sırasında rahatsız edilmektedir. Vücudun bağlantıları, tıpkı elektrik prizlerine çok fazla alet takılan bir ev gibi, aşırı yüklenmiş olmakta ve tıpkı evin sigortası gibi atmakta ve kendini kapatmaktadır.

Ne zaman birisi vücudunda önemli bir değişiklik yaşasa, muhtemelen, başka bir organdaki dengesizlik tetiklenmektedir. Bu dengesizlik ertesi gün ortaya çıkmayabilir. Aslında sorgulanacak semptomların oluşması aylar, hatta yıllar alabilir. İlk anda, "Vay canına, ...*bu* problem, geçirdiğim şu ameliyatla bağlantılı," demeyebilirsiniz. Ama çoğunlukla böyledir.

MENOPOZ SEMPTOMLARINDAN KURTULMAK

Menopozun sağlık yap-bozunun tüm parçalarını birleştirmek için, duygusal değişiklikler, ruh hali iniş çıkışları ile beraber fiziksel semptomları da tanımak ve değerlendirmek gerekir. Bu tür ruh-vücut dengesizliklerinin önemli bir kısmının beslenmeden oluştuğunu fark etmek ve doğru oranda vitamin, mineral ve amino asit tüketmek önemli bir ilk adımdır. Beyne nöro-iletkenlerinin yapı taşlarını sağlamak, ruh halini daha iyi dengeler ve fiziksel semptomları hafifletmeye yardımcı olur.

Diyet, doktordan daha iyi tedavi eder.
A.B. CHEALES

DİYET

Basit ve sağlıklı bir diyet beslenmenizin ana gövdesini oluşturmalıdır. Taze meyve, sebze ve tahıl yemek ve saf, temiz su içmek vücudumuzun işlemesine yardımcı olur. Birçok kadın, daha sağlıklı ve enerji dolu olarak yeniden doğarken, üzerlerinden bir yük alındığını hissetmektedirler. Akşam çuhaçiçeği yağı ve frenküzümü yağı, dengeli hormon sistemi yapı blokları için gerekli yağ asitlerini sağlamaktadır. Yağ asitleri hazım işlemine, cilt dokusu ve nemine de yardımcı olurlar. Her iki yağ da kapsül şeklinde bulunmaktadır.

Önemle önerilen bir başka yağ, keten tohumu yağıdır ve menopoz semptomunu hafifletmekte etkili olmaktadır. Soğuk presle yapılan keten tohumu yağı, vücudu ve dokuları yağlamakta yardımcı olur. Aynı anda, tahriş eden toksinlerin ve kimyasalların fazla birikmesini engelleyerek yanmalara karşı etkili olur. Ek olarak da, keten tohumu yağı, kandaki yağ ora-

nını doğal olarak düşürerek, menopoz sonrası oluşabilecek arteriosclerosis ihtimalini azaltır.

Karahindiba yaprağı gibi kalsiyum ve magnezyum değeri yüksek yiyecek ve tamamlayıcılar menopoz döneminde ihtiyaç duyulan besinleri sağlamaktadırlar. Günümüzdeki bilinen dergiler, kalsiyumu magnezyumdan iki, hatta üç kat daha fazla oranda önermektedirler. Kanımca magnezyumun önemine dikkat çekmek çok daha önemli. Dengeli mineral kokteyli tamamlayıcıları genel yardımı sağlamaktadır; spesifik mineraller de vücudun "isteği" üzerine eklenebilir.

Maalesef, birçok kadına diyet konusunu hatırlatmak gerekiyor, çünkü bu genel olarak küçümsenen bir noktadır. Sağlıklı bitkilerin iyi toprak, güneş ve ek besinlere ihtiyaçları vardır. Sağlıklı ev hayvanları da kaliteli besinler yedikçe serpilmektedirler. Kendiniz için de sağlıklı bir diyet uygulayın ve daha sağlıklı menopoz için alt yapıyı hazırlamış olun.

GLANDULAR TAMAMLAYICILAR

Protomorfojen terapi üzerine kurulu spesifik salgısal tamamlayıcılar, yüz yılın başına doğru ortaya çıkmışlardır. Dr. Royal Lee, dengesiz bir organın ya da bezin yapılanması ya da yeniden dengelenmesi için glandular tamamlayıcılar eklenmesi gerektiğini gören, ilk hekimlerden biriydi.

Örneğin bir yumurtalık testte zayıf çıktığında, ona destek olacak spesifik bir glandular tamamlayıcı verilebilir. Eğer rahim dengesiz görünüyorsa da bir başka özel glandular tamamlayıcı yararlı olabilir. Alınmış bir rahim, yumurtalık ya da herhangi başka bir organ vakasında, hekimler ilgili glandüları kullanıp vücuda ek destek sağlayabilirler.

En kaliteli glandular tamamlayıcılar, hala çevresel olarak kirlenmemiş olan, Yeni Zelanda'da yetişen çiftlik hayvanlarının organlarının dokusunu içerenlerdir. Vejetaryen olmama

rağmen, fazladan enerji ihtiyacı duyan organ ve bezlerin dokularını yeniden yapılandırmak için, bu tür salgısal tamamlayıcıları kullanıyorum. Büyük baş hayvanların rahim glandular dokusunun, rahmin ürettiği hormonların aynısını ürettiğini düşünüyorum.

Belirttiğimiz gibi alınmış ya da mevcut bir rahmi glandular maddelerle tedavi etmek mümkün. Rahmin alınmış olması durumunda, ihtiyaç duyulan hormonlar ve glandular tamamlayıcılar, vücutta ihtiyaç duyulanın yerini alabilirler. Kalp, böbrek, ciğerler, hatta beyin dahil tüm önemli organlar için glandular tamamlayıcıları, sağlıklı besin mağazalarında bulmak mümkündür. Klinik kinezyoloji testini keşfeden Dr. Alan Beardall tarafından formülü icat edilen ve Nutri-West® tarafından üretilen Core-Level™'i tavsiye ederim. Dr. Beardall, her organ ya da bez için dengeleyici olabilecek besinleri ayırt edene kadar denemelerini sürdürmüştür. Sonra da sinerjik tamamlayıcıyı formüle etmiştir. Her glandular formülünde, vitamin, mineral, amino asit, ve bitkiler de dahil, karışımı piyasadaki diğerlerinden farklı kılan en az on beş madde vardır. Nutri-West'in ürettiği Uter-X™ mükemmel bir seçimdir. (Bakınız Ürün Rehberi.)

Bitkisel ilaçlara duyulan ilginin canlanması
dünya çapında bir olaydır.
MARK BLUMENTHAL,
AMERİKAN BOTANİK KONSEYİ

MENOPOZ İÇİN VİTAMİN VE TAMAMLAYICILAR

Yaşlanma süreci (kırışıklık da dahil) vücut dokularının oksijen kaybetmesinden kaynaklanır. Normal hormon üretimi azaldıkça vücudun paslanma süreci artmaktadır. Salgılarla beraber multi-vitaminler, mineraller (potasyum dahil) ve se-

lenyum gibi antioksidanların hepsi hormonları kuvvetlendirmeye yardımcı olur. Germanyum bağışıklık sistemini ve doku dayanıklılığını yapılandırmada etkili bir yardım sağlamaktadır.

Yabani tatlı patates kökü de, doğal progesteron kaynağı olarak, birçok kadının uyuşmuş hormon sistemini "canlandırmak" için etkilidir. Aynı sebepten, B-kompleksi ve C vitamini de önemle önerilir.

Her kadın, rahminin, tiroidinin ya da hipofizinin özel ihtiyaçlarını belirlemek için klinik kinezyoloji testine tabi tutulabilir. Sizin için özellikle iyi işlevi olan vitamin ve mineralleri tanımakta fayda vardır.

BİTKİSEL ÇAYLAR VE SOLÜSYONLAR

Bitki çayı ya da solüsyon olarak alınan meyankökü, menopoz semptomunu hafifletmekte gayet etkilidir. Rahim toniği olarak kullanıldığında vücudun östrojen üretmesini sağlar, stresin etkisine karşı gelir ve iltihap yatıştırıcı ve toksin giderici özelliği vardır. Eski Çin tıbbı meyankökünün dengeleyici özelliklerini gayet iyi bilmektedir. Bazı vakalarda kökün kendisini çiğnemeniz dahi mümkündür.

Ahududuyu ve squaw sarmaşığını hayatın herhangi bir döneminde kadın sistemini dengelemek için kullanabilirsiniz. Squaw sarmaşığı, Amerika kökenli bir bitkidir ve vücudun kendi progesteronunu üretmesini sağlamaktadır. Helonias kökü solüsyonları da rahmi dengelemekte etkilidir.

Ek olarak siyah ya da mavi avrat otu kökü de, tıpkı yeni Alman östrojen tamamlayıcı ürünü Remifemin™ gibi, tamamlayıcı şeklinde alındığında rahmi dengelemek için kullanılabilir. Siyah avratotunu rahim bağlantılı kalça ağrısı çeken kadınlara öneririm. Menopoz semptomu olmadığı zaman dahi siyah avrat otu hayatın birçok döneminde rahmi kuvvetlendir-

mek ve toniklendirmek için yararlıdır.

Daha önce de belirttiğim gibi, testlerde rahmin dengesi bozuk göründüğünde bunun çoğunlukla tiroid ile bağlantısı vardır. Deniz yosunu bitkisini, kadınlar tiroidi dengelemek için kullanabilirler. Deniz yosunu sağlıklı besin mağazalarında birkaç isim altında bulunmaktadır: *bladderwrack* ya da "deniz yosunu" olarak karşınıza çıkabilir.

HCL

Mide bulantısı, hamileliğin ilk üç ayında görüldüğü gibi, aynı anda menopoz semptomudur. Neden? Çünkü hormon sistemi sürekli bir akım içindedir. Hormonları dengeleyerek tüm diğer bezlerin de aralarındaki bağlantıları iyileştirmek mümkündür. Onlara HCL gibi (hidroklorik asit) sağlıklı diyet ve besinleri verince, bulantıların sona ereceğini görecekiniz.

Menopozda olan kadınlar, birçok yaşlı insan gibi, midelerinde yeterince hidroklorik asit üretmezler. Hidroklorik asit tabletleri menopozdaki kadınların hazımlarını kolaylaştırır. Yine de, mide-bağırsakla ilgili bazı semptom ve rahatsızlıklar daha büyük problemlerin işareti olabilir. Klinik kinezyoloji kişisel testi yardımıyla, hazım sisteminin ve tüm öbür sistemlerin ihtiyaçlarını araştırabilirsiniz.

KLİNİK KİNEZYOLOJİ TESTİ

Klinik kinezyoloji testi ile vücudun değişik uyarıcılara, beslenmeye, ilaçlara, besin tamamlayıcılarına ya da doğal progesterona nasıl tepki verdiği konusunda mümkün olduğu kadar çok bilgi toplanabilir...

Örneğin, test ettiğim tüm kadınlarda, Upjohn's Provera® gibi sentetik progesteron, gösterici kası sürekli zayıf kılmaktadır. Wyeth-Ayerst's Premarin® gibi sentetik östrojen ise her zaman zayıf sonuç vermemektedir; yalnız unutmayın ki, bu

ilaç hala deneme aşamasındadır. Çoğunlukla, östrojen gibi sentetik hormonların uzun süreli kullanımı vücutta daha sonra sorunlar ya da dengesizlikler yaratabilmektedir.

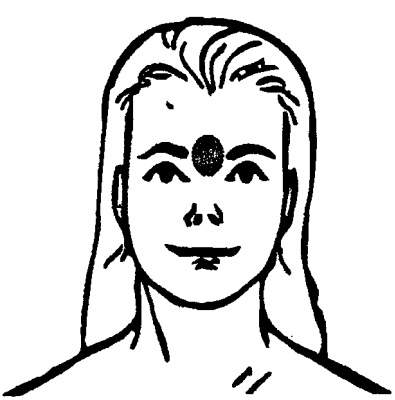
Her kadın, yaşı ne olursa olsun ya da menopoz semptomları ne kadar ilerlemiş olursa olsun, sağlıklı yaşama doğru yol almak durumundadır. Bu ilerlemenin bir kısmı, doğal sağlık hekimi ile tedavi planlamakla olabilir. Kendi kendini test etmek, kadın enerji sistemini tanımak için kullanılabilir ama profesyonel tedavi yerine geçmemelidir.

DİŞİ ENERJİ SİSTEMİNİN TEST EDİLMESİ

Aşağıdaki testi, daha fazla bilgi ya da mevcut sağlık durumunuzun ön kontrolü için bir rehber olarak kullanabilirsiniz.

Klinik kinezyoloji testine devam etmeden önce, Birinci Bölüm'deki talimatlara dönüp gösterici kas testini yapın. Gösterici kolun kuvvetini belirledikten sonra teste devam edebilirsiniz.

Hipotalamus Testi



Kadın enerji sisteminin testi, hipotalamus testi ile başlamalıdır. Bu küçük beyin parçası tüm diğer bez ve organların baş

yöneticisi konumundadır ve vücudun dengeleme işlevlerinin çoğunu yönlendirir.

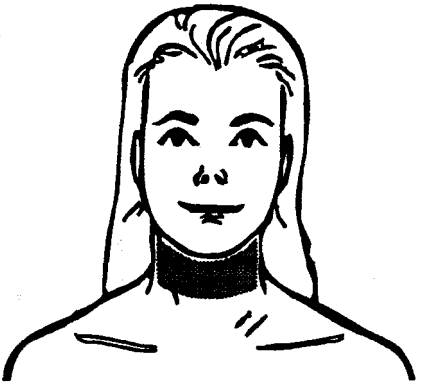
Dengesini kaybeden hipotalamus, düzensiz açlık hissi ve susuzluk, aşırı uyanıklık ya da uyku, değişken ruh hali, hafıza sorunu ya da depresyon durumlarını tetikler.

Hipotalamusu test etmek için, hastanın işaret parmağını doğrudan burnun köprüsüne, alnın orta hattına, iki kaş arasına dokundurun. Testi uygulayan kişi, test edilen kişinin öbür koluna klinik kinezyoloji testini bu pozisyonda uygulamalıdır.

Hipotalamus TL + Kas testi + Güçlü kol = Hipotalamus dengeli.
Hipotalamus TL + Kas testi + Güçsüz kol = Hipotalamus dengesiz.

Eğer test hipotalamusun dengesiz olduğunu gösterirse, onu akupunktur, besin ya da başka doğal yöntemlerle yeniden yapılandırmaya ve kuvvetlendirmeye yardımcı olabilecek bir klinik kinezyoloji uzmanına ya da doğal sağlık pratisyenine başvurmalısınız.

Tiroid Testi



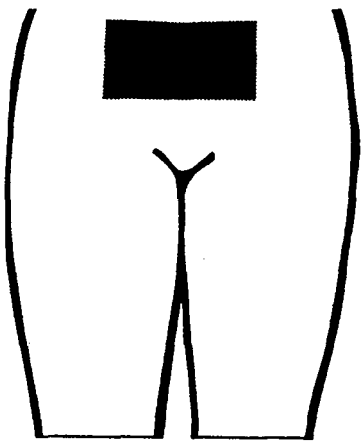
Kadın enerji sistemini PMS için test ederken, en ilgili organların öncelikle test edilmesi gerekir. Tiroid kadın enerji sisteminde önemli bir rol oynamaktadır.

Regl döngüsündeki oynamalar ve akıntı ile ilgili problemler, tiroidin kötü çalıştığını gösterir. Tiroid dengesini test etmek için, hastanın elini açık olarak boynunun ön tarafına koymasını sağlamalısınız. Bu pozisyonda, test eden kişi hastanın öbür kolunda kas kuvvet testini yapmalıdır.

Tiroid TL + Kas testi + Güçlü kol = Tiroid dengeli.
Tiroid TL + Kas testi + Güçsüz kol = Tiroid dengesiz.

Bir klinik kinezyolojistin hastayı izlemesiyle ve akupunktur, besinsel destekler ya da başka tedaviler ile tiroid kuvvetlendirilebilir ve dengesizliği düzeltilebilir.

Rahim Testi



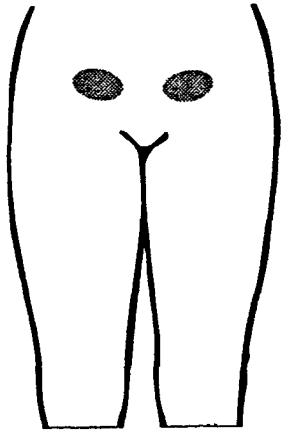
Kadınsal enerji problemi olan kadınların, rahme terapi lokalizasyonu yapması iyi bir fikirdir. Bu testi gerçekleştirmek için

hasta, avucunu alt karnın üzerine, göbeğin aşağı yukarı 8 cm altına koymalıdır. Bu pozisyondayken test eden kişi, hastanın diğer kolunun kuvvetini kontrol etmelidir. Regl sancıları ya da doğum sancıları çekmiş bir kişi, rahmi kolayca bulacaktır.

Rahim TL + Kas testi + Güçlü kol = Rahim dengeli.
Rahim TL + Kas testi + Güçsüz kol = Rahim dengesiz.

Güçsüz kas testi rahmin enerjisinin dengesiz olduğunu gösterir. Bu test mutlak bir lif tümörü ya da herhangi bir patoloji ya da hastalığın varlığını *göstermez*; sadece doğal yöntemlerle tedavi edilebilecek bir rahim dengesizliği olduğunu gösterir.

Yumurtalık Testi



Menopoz sonrasındaki kadınların iyi bir genel sağlık durumu olmalıdır. Menopozdan sonra dahi, sağlıklı bir yumurtalık testlerde kuvvetli çıkmalıdır. Bununla birlikte, ameliyat sonrasında bazı kadınların tek yumurtalığı kalabilir. Ne yazık ki

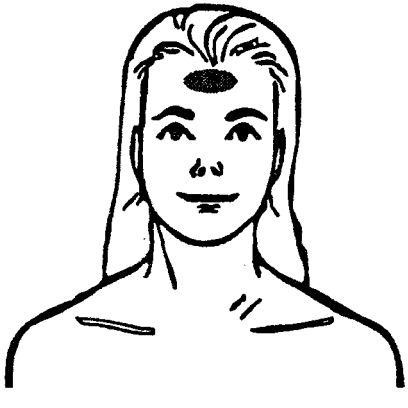
çoğu zaman bu tek yumurtanın dengesi bozulmaktadır. Bu durumda, yumurtalık tamamlayıcıları ya da glandularları onu kuvvetlendirebilir. Yumurtalıklar çok küçük olduğundan terapi lokalizasyonu yapılması çok zordur, bu nedenle çok dikkatli olunmalıdır.

Yumurtalıkların yerini bulmak için elleri belinize yerleştirin. Ellerinizi aşağı doğru bir V oluşturarak baş parmağınız kalça kemiği çıkıntısının üstüne, parmak uçları da genital bölgede kılların başladığı bölge ve biraz aşağısındaki kemiğin üzerinde buluşana kadar kaydırın. Aşağı yukarı bu V şeklinin orta hattında yumurtalıklar bulunur.

Yumurtalık TL + Kas testi + Güçlü kol = Yumurtalık dengeli.
Yumurtalık TL + Kas testi + Güçsüz kol = Yumurtalık dengesiz.

Eğer bir dengesizlik bulunursa, bir klinik kinezyolojist ya da doğal sağlık uzmanına başvurunuz.

Hipofiz Testi



Hipofizi test etmek için el hipotalamustan beş ile yedi santim yukarı, alnın ortasına konulur.

> Hipofiz TL + Kas testi + Güçlü kol = Hipofiz dengeli.
> Hipofiz TL + Kas testi + Güçsüz kol = Hipofizle ya da hormonlarla ilgili dengesizlik. Bir klinik kinezyolojiste başvurun.

Kadın enerji sistemindeki tüm organlar birbirlerine bağlantılıdırlar. Tedavi çoğunlukla hipofizi, hipotalamusu, tiroidi, yumurtalıkları ve rahmi kuvvetlendirmeyi gerektirir.

Sorunlu menopoz kendine güvensizlikten, stresli iş, zor aile ilişkileri, yetersiz egzersiz ya da sağlıksız yeme alışkanlıklarından kaynaklanabilir. Bütün çevresel faktörler, diyet ve yaşam stili yaşamınızı etkiler. Menopozu iyileştirmenin doğal yolunda, klinik kinezyoloji teşhis yöntemini ve doğal tedavileri kullanırken bu faktörleri iyi değerlendirmek de size fayda sağlayacaktır.

Her kişi farklı olduğundan, kadınlar ve erkekler birbirlerini daha iyi anlayabilmek ve destek olabilmek için birbirlerinin sağlık sorunları konusunda bilgi sahibi olmalıdırlar. On Birinci Bölüm, *Erkek Enerji Sistemi,* erkek enerji sisteminin sağlığına adanmıştır ve kadın ve erkek okuyucuları, yaşam boyu iyi bir genel sağlığı korumaları konusunda eğitmeyi amaçlamaktadır.

ONUNCU BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Ford, Gillian. *What's Wrong With My Hormones?* Newcastle, CA: Desmond Ford Publications, 1992.

Hufnael, V.G. and Golant, S.K. ***No More Hysterectomies.*** New York: Penguin Books, 1989.

Lark, Susan M.D. *Dr. Susan Lark's The Menopause Self Help Book: A Woman's Guide to Feeling Wonderful the Second Half of Her Life.* Berkeley, CA: Celestial Arts, 1990.

Perry, Susan and O'Hanlan, Katherine, M.D. *Natural Menopause–Guide to a Woman's Most Misunderstood Passage.* New York: Addison-Wesley, 1992.

Rodale, J.I. *The Healthy Hunzas.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1948.

Weed, Susan S. *Menopausal Years.* New York: Ash Tree Publishing, 1992.

Wolfe, Honora Lee. *Menopause: A Second Spring.* Boulder, CO: Blue Poppy Press, 1992.

Wood, Lawrence C. M.D., F.A.C.P. et al. *Your Thyroid, A Home Reference.* New York: Ballantine, 1986.

11. BÖLÜM

Erkeğin Enerji Sistemi

Doğalı iki gün olan Michael, annesinin kollarında huzurlu bir şekilde uyuyordu. Aniden bir hemşire gelip kollarıyla bebeği kavradı ve anneyi "Sadece standart bir prosedür," diye temin etti.

Birkaç dakika sonra bebek Michael parlak ışıklı bir ameliyat odasına getirildi. Üzerindeki yumuşak giysiler ve bezi çıkarıldıktan sonra doktorlar Michael'in kollarını ve bacaklarını masanın üzerine tutturdular.

Doktorlar uzman tavırlarla çelik aleti bebeğin penisine uzatırken, Michael'in kirpikleri yavaşça açılmaya başladı. Keskin alet metodik bir şekilde dönerek Michael'in vücudundaki ön deriyi kesti.

Anında küçük Michael bağırmaya başladı.

ERKEĞİN EVRELERİ/YAŞLARI

Hayatın ilk anlarından itibaren, erkeklerin kalp-damar hastalıklarına, kansere, akciğer problemlerine, karaciğer bozukluklarına ve diyabete eğilimi daha fazladır. Genellikle tedaviye karşı isteksiz oluşları, erken hastalık ve ölümlerin çok görülmesine neden olur. Ortalama olarak erkekler kadınlardan yedi sene az yaşarlar.

Yetişkin erkeklerin sağlığı konusunda pek çok yeni yaklaşım ortaya çıkarken, ben sağlıklı olmanın temelinin doğumla birlikte atıldığına inanıyorum. Bu bölümde, erkek enerji sistemini etkileyen sağlık konuları, erkeklere özel yaş kategorileri bazında incelenecektir. Erkek vücudunun tam kapsamlı alternatif sağlık bakımı, doğumdan yirmi yaşına kadar olan dönemde başlar ve sünnet, hiperaktivite, yatak ıslatma ve fıtık gibi erken yaşlarda görülen sorunları içerir.

İkinci aşamadaki ilk yetişkinlik konuları, sağlıklı ve fonksiyonlarını yerine getiren bir genital-idrar sisteminin korunmasını içerir. Bu evredeki sorunlar, saç kaybı, iktidarsızlık, kısırlık ve depresyondan, vazektominin komplikasyonlarına kadar uzanır.

Orta yaş ve sonrasındaki erkek sorunları ise Üçüncü Evre'de ele alınmaktadır. Burada kişilerin genel canlılık, diyet ve stresle ilgili bozukluklarını, sindirim ve prostat problemlerini ele alacağız.

Önleyici yöntemler, basit egzersizleri, beslenme tavsiyelerini, bitkisel ve homeopatik tedavileri ve klinik kinezyoloji testlerini kendine uygulamayı içermektedir.

Sağlık, mikrokozmos olan insanla, makrokozmos olan evrenin arasındaki düzgün ilişkidir. Hastalık, bu ilişkinin sekteye uğramasıdır.

DR. YESHE DONDEN,
DALAİ LAMA DOKTORU

BİRİNCİ EVRE: DOĞUMDAN – YİRMİ YAŞINA KADAR

SÜNNET

Anne-babanın ilk zamanlarda yaptıkları seçimler, erkek bebeğin vücudu ve sağlığı üzerinde uzun vadeli sonuçlar doğur-

maktadır. Çoğu zaman bu prosedürler, yetişkinlik, orta yaş ve yaşlılık dönemlerinde erkeğin sağlığının temelini oluşturmaktadırlar.

Sünnet, erkekleri hayat boyu etkileyecek konulardan birisidir. Anne babalar oğullarını sünnet ettirip ettirmemeyi düşünürken, birçok negatif yanı göz önüne almalıdırlar.

Hemşirelik öğrencisi olduğum zamanlarda, hastanenin hamilelik, doğum ve doğum sonrası bölümlerinde çalıştım. Sık sık sünnetlerde hazır bulunmam ve yardım etmem gerekiyordu. Bence bu prosedür insanlık dışı ve çok zor. Birincisi, sünnet hiçbir anestetik kullanılmadan yapılmaktadır ve genellikle anne baba kontağı yoktur. Prosedür sırasında erkek bebekler, canları yakılıyormuş gibi bağırmaktadırlar – ve olan da budur zaten.

O bölgeyi buzla ovuşturmak gibi doğal ağrı giderici yöntemler sünnet sırasında uygulanabilir, ama tipik sert yaklaşım devam etmektedir, "Sadece bir dakika sürecek! Bir anda olup bitecek ve sonra bebek bunu unutacak." Bununla birlikte, sünnete tanık olan hiç kimse, "Acı yok," ya da "Sünnet acıtmaz," diyen doktorlarla aynı fikri paylaşmayacaktır.

Sünnet, yeni doğanlarda neden olabileceği psikolojik travma ile birlikte ele alınmalıdır. Tam bir travma olmasa da, bir erkeği hayatı boyunca etkileyebilecek psikolojik bir travmanın başlangıcını simgeleyebilir. Korunmasız küçük bir kişinin hayatının ilk saatlerinde saldırgan ve nazik olmayan bir tavırla muamele görmesini kim haklı çıkarabilir? Böyle beklenmedik bir acı nasıl açıklanabilir? Birçok psikolog, hayattaki ilk deneyimlerin kişinin sonraki hayatını kalıpladığı ve yönlendirdiği konusunda görüş birliği içindedir. Kişilik, davranış ve tepki vermedeki duygusal davranışlarımız bu pratik nedeniyle negatif olarak etkilenebilir.

Bazı durumlarda sünnet, "kalıcı temizlik" kavramından kaynaklanan ve nesilden nesile aktarılan dini nedenler ya da

kültürel gelenekler nedeniyle yapılmaktadır. Eski zamanlarda yeterli hijyen koşullar bulunmamaktaydı ve sünnet, temizliği sağlayan bir yöntemdi. Günümüzde bu değişmiş, ancak gelenek kendini korumuştur. Sünnetin doğal karşıtları, iyi bir hijyenin ve temizlik sırasında derinin geriye çekilmesinin, sünnetle aynı işe yaradığını belirtmektedirler.

ERKEĞİN DUYGUSAL SAĞLIĞI

Kadın ve erkekler arasında doğuştan gelen farklılıklar olmakla birlikte, kültürümüz bu değişiklikleri, özellikle erkek çocukların belli mesleklerle uğraşmaları ve erkeğin üstünlüğüne dayanan bir rol modeli olmaları konusundaki sosyal baskı yoluyla, erkeklerde sorunlara yol açacak şekilde körüklemektedir.

Genellikle, okul çağında çocuk bir sınıf dolusu başka çocukla karşılaştırılır. Diğer çocuklar belli bir seviyede okuyor, bilgileri öğreniyor ve onlara söz verilene kadar sessizce yerlerinde oturuyordur. Bir çocuk bu kalıba uymadığı zaman, o çocuğa, öğrenme güçlüğü ya da Dikkat Eksikliği ve Hiperaktivite Bozukluğu (ADHD) etiketi yapıştırılabilir.

ADHD'nin görülebilir işaretleri, ilkokul birinci-üçüncü sınıflara giden erkek çocuklarda daha belirgindir. Teşhisi karmaşık ve yanıltıcı olabilen hiperaktif çocuklarda, genellikle kendini kontrol güçlüğü vardır; bu çocuklar dikkatlerini toplayamazlar, çok konuşurlar, sinirli davranışlar gösterirler, ani ve rahatsız edici davranışlarda bulunurlar.

Hiperaktivite, yiyeceklere, kimyasal katkılara ve koruyucu maddelere duyarlılıktan, aşırı şeker alımından, aşırı metal toksisitesi ve/ya da hipotalamusun dengesizliğinden kaynaklanabilir.

Bütün gafların, körlüğün ve
suçların şifası sevgidir.
EMERSON

Jamie'nin Hikayesi

"Müdür şimdi sizi görecek," diyerek gülümsedi idari asistan. Yedi yaşındaki oğlu Jamie birkaç kere rahatsız edici davranışlar sergiledikten sonra, Mrs. Edwards okul müdürü ve bölge psikoloğu tarafından okula çağrılmıştı.

Psikolog, "Oğlunuzda Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu olduğuna inanıyoruz," diye başladı.

"Jamie'nin mi?" Bayan Edwards kızarmıştı. "Ama o zeki bir çocuktur."

"Bayan Edwards," diye devam etti müdür, "Jamie ortalamanın üstünde bir zeka gösteriyor, biz bu potansiyelin boşa gitmesini istemiyoruz."

Bayan Edwards başıyla onayladı.

Psikolog çantasını kapattı. "Oğlunuzun Ritalin'e başlamasını tavsiye ediyoruz...eğer onun okulda kalmasını istiyorsanız. Tabii ki, bu tamamen sizin seçiminiz," dedi gülümseyerek.

Jamie'nin annesi, ilk andan itibaren tamamen doğal bir tedavi planı izlemekte kararlıydı. Jamie'nin hipotalamusunun klinik kinezyoloji değerlendirmesi ve akupunktur ile tedavi edilmesini takiben, anksiyetesi ve aile ve okul ile ilgili sorunları azaldı. Dikkatini toplama süresi uzadı ve uyku problemleri halledildi.

Sonra noel zamanı aniden, annesi ona Ritalin vermeye başladı. "Ocak'ta oturup derslerini dinlemesini ve dikkatini toplamasını istiyorum," diyordu kararlı bir şekilde. "Bu herkes için daha iyi olacak."

En sonunda Jamie'nin annesi oğluna ilaç vermeye başlamıştı. Okul otoritelerinin ona yaptığı baskıya daha fazla dayanamamıştı.

Bu ilaç Jamie'nin probleminin köküne inerek hiperaktivitesini iyileştirecek mi? Hayır. Ritalin yüzünden Jamie sürekli dengesizlik, olası bağımlılık ve sonrasında vücudun alıştığı ilacın kesilmesiyle yoksunluk riskleri altındadır. Ne yazık ki, tıbbi araştırmacılar pediatristleri ADHD sorunu olan çocuklarda Ritalin kullanmaya teşvik etmekle kalmıyor, son zamanlarda doktorlara, çocuğu rahatlatmak adına dozajın günde ikiden üçe çıkarılmasını tavsiye ediyorlar.

Diğer yan etkilerinin yanında, Ritalin yetişkinlerde uyarıcı olarak işlev görmektedir. Birçok bölgede, diğer ebeveynleri, öğretmenleri ve kamuyu Ritalin'in risk faktörleri konusunda uyarmak için ebeveyn grupları oluşturulmuştur. Bu risk faktörlerinden biri de, Ritalin kullanımını durdurmanın intihar riskini arttırmasıdır.

Çocuklarımızın iyi yiyecekler yemesi, düzenli beslenmeleri, dikkatli ve kibar yemek yemeleri sağlıklarını ve kişiliklerini etkiler.

ULUSAL EĞİTİM DERNEĞİ, 1940

Hiperaktivite İçin Yardım

Jamie gibi ADHD gösteren çocukların beyinlerindeki kimyasal dengesizlik, genellikle beslenme yetersizliğinden, sindirim bozukluklarından ve çocuk rahimdeyken annenin uyguladığı diyetin içeriğinden kaynaklanmaktadır. Her birindeki ana faktör, hipotalamustaki enerji dengesizliğine işaret etmektedir ki, bu da açlık ve susuzluk, uyku ve uyanıklık tablolarında, hafıza, ruh hali, konsantrasyon ve hormonal fonksiyonlarda bozukluğa yol açar.

Hiperaktif çocuklar genellikle, Nutri-West® Glandular'dan ve beyin dokuları ve birkaç mineral ve vitamin kompleksinden oluşan Core-Level™ Brain Spinal™'den fayda görmekte-

dirler. Beynin bu bölgesi için, böyle kapsamlı bir besinsel tamamlayıcı faydalı olabilir. Sadece semptomları örten sakinleştirici ilaçlar yerine doğal tamamlayıcılar kullanmak, vücudun dengesini tekrar bulmasına yardımcı olacak besinleri sağlayacaktır. Ayrıca, asıl problem yüzeyin altında vücuda zarar vermeyi sürdürürken, kimyasal ilaçlar her zaman vücudun normal fizyolojisini değiştirirler.

Alternatif terapiler, amino asit terapisini, hipotalamus için besleyiciler kullanmayı, şeker, kafein, yiyecek katkıları ve diğer uyarıcıları içermeyen rahatlatıcı bir diyet uygulamayı içerir. Tamamlayıcı vitamin olarak niasin, C vitamini, magnezyum ve çinko kullanılabilir.

Ayrıca, tahıl, sebze ve baklagilleri içeren, kompleks karbonhidratlar açısından zengin bir diyet özellikle faydalı olabilir. Bu tavsiyeleri sevgi ve hoşgörü içeren koşullar altında uygulamak, bir zamanlar hiperaktif olan çocuktan iyi bir sonuç alınmasını sağlayacaktır.

Yatak Islatma

Okul yaşındaki erkek çocuklarını (ve kız çocuklarını) etkileyen bir başka duygusal problem, geceleyin istemeden yatağını ıslatmaktır. Altını ıslatma altta yatan daha derin problemlerden kaynaklanabilirse de, duygusal stres, küçük ya da güçsüzleşmiş mesane, aşırı sıvı tüketimi, kalıtım ya da diğer davranışsal sorunlardan dolayı görülebilir.

Çoğu çocuk, derin uyku esnasında idrar yapma ihtiyaçlarının farkında olmadıklarını ve bu yüzden uyanmadıklarını söylemektedir. Bununla birlikte yatak ıslatma, ebeveynleri kontrol ve manipule etmenin psikolojik bir metodu olabilir. Genellikle yatağını ıslatan çocuklar, nedenini anlamaksızın kendilerini fazla sınırlanmış ve kontrol altında hissetmektedirler. Bu çocuklar bilinç altından, "Onlara günlerini göstereceğim! Başlarına biraz bela açacağım," diye düşünebilirler.

Yatak ıslatma, sadece çocuğun kontrol edebileceği tek alan olarak kalmış olabilir.

Daha önce yatak ıslatma problemi olmayan çocuklarda, stres, travma ya da hayatlarındaki ani bir değişiklik sonucunda aniden yatak ıslatma görülebilir. Genç bir çocuk olan Roger, on üç yaşına gelene kadar bir sorunla karşılaşmamıştı. Sonra aniden yatağını ıslatmaya başladı. Roger'ın durumunda duygusal bir bileşen başlıca rolü oynamış görünmektedir.

Yatak ıslatma ayrıca, hipoglisemi, diyabet, idrar yolları enfeksiyonları ve yiyecek duyarlılıkları ile ilgili olabilir. Yatak ıslatma ile ilgili kuşkulanılması gereken ilk yiyecek faktörü, süt ürünlerine karşı alerji olup olmadığıdır.

Yatağını ıslatan çocuklara birkaç hafta süt vermemek basit bir çözüm olabilir. Süt rahatlatıcı bir etkisi olan triptofan içermektedir. Bazı anne-babalar çocuğun daha derin uyuması için süt kullanır, ama yatağını ıslatan çocukların çoğunun süte alerjisi olduğu bulunmuştur. Sütün kesilmesiyle, yatak ıslatma problemi de ortadan kalkabilir.

Klinik kinezyoloji değerlendirmesini takiben, yatak ıslatmanın tedavisi için genellikle Böbrek Meridyeni ve bazen de Mesane Meridyeni üzerindeki akupunktur noktalarının uyarılması gerekir. Yatak ıslatma problemlerinin teşhisinde, böbrek daha fazla fonksiyonu kontrol ettiği için, genellikle daha fazla yardıma ihtiyaç göstermektedir.

Mesane, iki organ arasında daha güçlü olandır. Fakat böbreği tedavi etmek otomatik olarak mesaneyi de daha güçlü hale getirir. Bazı durumlarda ise, klinik kinezyoloji testinin sonuçlarına bağlı olarak mesane özel tedaviye ihtiyaç duyabilir.

Yardımcı tamamlayıcılar olarak, amino asitler, magnezyum, kalsiyum, B-kompleks ve yüksek kaliteli bir multivitamin kullanılabilir. Bitkisel tedavi olarak da, yatmadan önce at kuyruğu (*Equisetum Arvense*), St. John's Wort (*Hypericum Perforatum*), mısır püskülü (*Zea Mays*) ve melisa (*Melissa Offici-*

nalis) önerilir. Ayrıca bazı ebeveynler, homeopatik bir deva olan berberiyi de (*Berberis Vulgaris*) faydalı bulmuşlardır.

Sağlık değerli bir şeydir; aslında onu elde etmek için insanın sadece zamanını, emeğini ve servetini değil, hayatını da vereceği tek şeydir.
MONTAIGNE

FITIK

Bazı genç erkekler, karın bölgesi duvarının zayıflaması sonucu dokunun şişmesi nedeniyle

fıtık geliştirmeye yatkındır. Ayrıca fıtık, bir organı ya da bağırsak yolunun bir kısmını da etkileyebilir.

Genellikle klinik kinezyoloji testi, kasıktaki ya da alt karındaki fıtığın, dengesi bozulmuş böbrek meridyeni ile alakalı olduğunu göstermektedir. Böbrekteki stresten dolayı, karın kaslarının başlangıçta güçsüz olduğu görülür. Fıtık, klinik kinezyoloji değerlendirmesini takiben ameliyatsız olarak doğal yollarla tedavi edilebilir.

Beş yaşındaki Benjamin alt karın bölgesinde fıtık geliştirmişti. Doktoru bu durumu iyileştirmek için hemen ameliyat yapılmasını tavsiye etti. Benjamin ameliyat olduktan iki hafta sonra annesi öncekinin 5 cm üstünde yeni bir fıtık keşfetti.

Klinik kinezyoloji testi sırasında, küçük Ben'in böbreği güçsüz çıktı ve değerlendirmesinde birçok besinsel eksiklik ve saklı duygusal dengesizlikler ortaya çıktı. Bütün yıl süren tedavi sırasında Ben'in fıtığı geriledi; bununla birlikte, böbreğiyle ilgili birçok duygusal problem yaşamaya devam etti.

Benjamin'in fıtığının ameliyatla düzeltilmesi, dengesiz böbrekleriyle ilgili daha derin problemini çözmemişti. Aynı yolda devam edilseydi Ben sadece sürekli olarak "tamir edilmiş" olacaktı. Fıtık ameliyatı, sorunu geçici olarak yamayabi-

lir, ama fıtığın altta yatan nedeni iyileştirmez.

Fıtık için tavsiye edilen besinsel şifalar Core-Level™ Kidney™ ve dikenli ısırgan (*Urtica Dioica*), goldenrod (*Solidago*), at kuyruğu (*Equisetum Arvense*), shave grass (*Equisetum Hyemale*), ayı üzümü (*Arctostaphylos Uva-ursi*), ardıç gibi çeşitli böbrek/mesane bitkileridir. Böbrek için kullanılabilecek homeopatik şifalar, Professional Health Products'dan Renal Drops ya da güzelavratotu (*Atropa Belladonna*), lobelia (*Lobelia İnflata*) ve atropin'dir.

Eğer ufacık bir şans verirsek, vücudumuz bizlere bakacaktır. Vücudumuz en harika doğaya sahiptir ve ona her gün bizlere verdiğinin yarısı kadar şans verirsek, bu doğa varlığını sürdürecektir.

RONALD J. GLASSER
THE BODY IS THE HERO

İKİNCİ EVRE: 20-40 YAŞ ARASI GENÇ ERKEKLER

YENİYETMELİKTE REHBERLİK

Erkeklerin yeniyetmelik yıllarında, genç erkeğin hayatının geri kalanını etkileyecek önemli kişisel kararlar alınmaya başlanır. Sigara ve alkol içmenin, çeşitli riskler almanın ve uzun vadeli duygusal, sosyal ve sağlıkla ilgili sonuçları olabilecek durumlara girmenin, genellikle bir bedeli vardır. Ebeveynler başlangıçta eğitim verseler ve rehberlik etseler de, son karar genellikle genç erkeğin hür iradesine bağlıdır.

Eski Amerikalı Yerli kültüründe genç erkeklere rehberlik edilir; oysa bizim kültürümüzün gençlere tepkisi belirsizdir. Bunun sonucunda birçok genç erkek, diğer çocukları taklit etmeye başlamaktadır.

Genç erkeklerin, akıllıca ve sağlıklı bir hayat tarzı seçmek için fırsat ve rehberliğe ihtiyaçları vardır. Onlara rehberlik edecek kültürel özen ve dikkat olmadığında, çoğu genç, erkekliğe geçişi zor yaşamaktadır. Bu "kaybolmuşluk" hissi, gençler arasında intiharın yüksek oranlarda olmasına ve son birkaç yıldır bu oranın artmasına neden olmaktadır. Genç erkek "Ben neredeyim? Ne yapmam gerekiyor? Benim değerlerim neler? Sağlığımın, hayatımın değeri ne?" gibi sorularla boğuşur.

Sağlıklı olmak konusunda kendi kendine taahhütte bulunan genç erkekler, rahatlıkla bu yolda ilerleyebilirler. *Ama herkesin seçtiği yolu seçmemiş olacaklardır.* Sürekli olarak, kalabalığın yaptığı şeyleri yapmaları konusundaki sosyal baskı ile savaşmaları gerekecektir. Örneğin diyetle ilgili olarak, bu fast food çağında, bu beslenme şekline hayır demek çok zordur. Ama eğer anne-babalar, "Yaşamanın ve yemenin sağlıklı yolu budur. Benim diyet planım bu," diyerek genç erkeğe rol modeli oluştururlarsa, her şey daha kolay olacaktır. Üstlerine gelindiğinde, "Ben bu şekilde besleniyorum. Basit ve sağlıklı bir şekilde!" diyebilirler. Böylece, arkadaşları daha başından nerede duracaklarını bilecektir. Daha fazla açıklamaya gerek kalmayacaktır.

Sağlıklı kararlar almak konusunda rol modeli görmeden ve bilgilendirilmeden yetişkinliğe geçen erkek çocuklar, en sonunda daha ciddi sağlık sorunlarıyla karşılaşacaklardır. Aldırmazlık ya da suistimal gibi problemler görülür. Kendi vücutlarına dikkat etmeleri, semptomları dinlemeleri ve sağlık kontrolleri yaptırmaları öğretilmeyen erkeklere ne olur? Yirmi yaşından kırk yaşına kadar, vücuttan gönderilen sinyaller, "Hey, yardıma ihtiyacım var! Dengem bozuldu. Artık her şey mükemmel bir şekilde işlemiyor," diyor olabilirler.

Bu yaş kategorisindeki genç erkekler, sağlık sorunları hissetmeye başlayabilirler. Glandular ve hormonsal sistemler artık

iyi çalışmıyor olabilir. Organlar, enerji stres faktörleri nedeniyle bozuluyor olabilir. Bu yaş grubundaki erkekler genellikle, "Daha önceki kadar enerjik değilim, gençken şunları şöyle yapardım, ama artık çok yorgunum," diye şikayet ederler.

SAÇ KAYBI

Vücudun dengesini kaybettiğine dair bir işaret erkek tipi kelliktir. Saç kaybı, erkek tipi kellik ve saç incelmesi, otuz üç milyondan fazla Amerikalı erkeği ilgilendiren bu konuyu tanımlamak için kullanılan terimlerden bazılarıdır.

Amerikan saç kaybı konseyine göre, her üç erkekten ikisi elli yaşına geldiğinde saçlarını kaybetmiş olmaktadır. Pahalı saç kaybı klinikleri, kafa derisi tedavileri, transplantlar ve Monoxodil ilacı bu problemi çözmemektedir. Çünkü problemin köküne inip, vücut enerjisinde neyin yanlış gittiğine bakmamaktadırlar.

Bazı durumlarda saç kaybı genetik faktörlerden kaynaklansa da, diğer durumlarda diyetin altta yatan neden olduğu görülmektedir. *Stop Hair Loss* kitabının yazarı Dr. Paavo Airola, erkeklerde saç kaybının pek görülmediği Japonya, Çin ve İtalya gibi ülkelere dikkat çekmektedir. ABD kültüründe nadiren tüketilen deniz yosunu da dahil olmak üzere meyve, sebze ve tahıla dayalı diyetler saç kaybının az olmasıyla ilişkilidir.[1]

Saç kaybı konusunda alternatif tedaviler mevcuttur. Klinik kinezyoloji değerlendirmesi, saç kaybına katkıda bulunan organ ya da sistemleri bulmakta kullanılabilir. Böbrek, karaciğer, kalp ve tiroid en alakalı organlardır. Çoğu zaman, birincil organ dengesizliği, karaciğerle ilgili olandır.

Kalın, siyah, parlak saçları konusunda Tom'a sık sık iltifat edilirdi. Otuz-beş yaşında aniden kafasının yanında birkaç santim çapında bir kellik oluştu. Klinik kinezyoloji testi, ka-

raciğer ve tiroidinde dengesizlik bulunca, her ikisi de akupunktur ve özel besinlerle tedavi edildi. Tom'un saçları hemen tekrar uzamaya başladı.

Başka bir vakada saçları incelmekte olan orta yaşlı Stan, boşanma ve bir arkadaşının ölümünden dolayı iki ciddi stres epizodu yaşıyordu. Saçları aniden tutamlar halinde dökülmeye başladı. Stan'ın durumunda, klinik kinezyoloji testi, böbreğin dengesiz olduğunu buldu.

Belirtildiği gibi saç kaybı, birkaç farklı organın güçsüzlüğünden kaynaklanabilir. Kel bölgelerin klinik kinezyoloji testini yaparken, kişi kafa derisine ya da ilgili bölgeye dokunur. Sonra hangi organın sorunla alakalı olduğunu bulmak için klinik kinezyoloji testi yapılır.

Çoğu zaman saç kaybı ve diğer negatif sağlık sorunları, reçeteli ilaç kullanımı, kötü beslenme, hormonal değişiklikler ya da fiziksel ve duygusal stresin biriken etkilerinden kaynaklanır. Bildik duygusal depolama tablosu iş başındadır – duygularını içine atan erkekler o organın enerjisini durdururlar.

Saç kaybı için ek şifa olarak, A, C, E gibi antioksidan vitaminler, biotin (hem uzamayı hem de güçlenmeyi sağlar) ve atkuyruğu (*Equisetum Arvense*) bitkisinde bolca bulunan silis minerali kullanılmalıdır.

Vücudunuzdaki yeni bir sorunu küçümsemeyin,
vücudunuza onun fikrini sorun.
FRANCIS BACON

DEPRESYON

Yirmi-kırk yaş arasındaki erkeklerde, gittikçe daha çok artan oranda ciddi depresyon görülmektedir. Depresyonla ilgili olarak sorulması gereken ilk soru, bu erkeklerin diyetinin nasıl olduğudur? Hiperaktif çocukta olduğu gibi, şeker, kahve, suni

tatlandırıcılar ve gazoz mu tüketmektedirler?

Hiperaktivitenin yanında depresyon da genellikle, hipotalamus ve ilgili organlardaki dengesizliklerden kaynaklanır; bu durum klinik kinezyoloji testi ile onaylanabilir. Tedavi olarak, akupunktur ve Nutri-West®'ten Core-Level™ Brain/Spinal ya da diğer beyin glandularları ile destek gerekir. Depresyon ve anksiyete için homeopatik damlalar da kullanılabilir; örneğin özel Anksiyete Damlaları, Anti-Depresan Damlaları ve Professional Health Products'tan Neuro-Calming Drops. Ayrıca, depresyonun bir semptomu olan uykusuzluk için de homeopatik damlalar mevcuttur.

Homeopati ve besinsel tamamlayıcılar yardımcı araçlar olarak kullanılabilirse de, duygusal sağlık, hayat tarzından ve vücut dengesinden kaynaklanır. Yardım mevcuttur, ama erkeklerin çoğu, işe olan tutkularıyla daha sağlıklı, az stresli bir hayat tarzını dengelemeyi acilen öğrenmelidirler.

Koloradolu büyük bir havayolu şirketinde kurye olan Scott bir sabah işe gitti. Daha önce haber vermeksizin patronu ona "Washington, D.C.ye gidiyorsun," dedi. Eline bir zarf tutuşturarak, "Bunu taşırken, sakın uyuma," dedi. Otel odası yok. Uçakta uyumak yok. Scott'a bu çok gizli dokümanı teslim etmeden önce gözünü üstünden ayırmaması söylenmişti. Scott rutin olarak ayda birkaç kere geceleri şehirlerarası seyahat ediyordu. Scott'un bu işte bir yıl çalıştıktan sonra, anksiyete ve depresyon geliştirmesi hiç de şaşılacak bir durum değildi.

Scott'un şirketi ve çalışanları mantıklarını kullanıp kökten bir organizasyon değişikliğine gitmeli ve önemli insanların sağlığını korumak için daha sağlıklı bir çalışma şekli uygulamalıdırlar.

Stephen Covey The 7 Habits of Highly Effective People adlı kitabında altın yumurtlayan kazla ilgili eski fabldan bahsetmektedir. Hikayeye göre hırslı bir çiftçi altın yumurtlayan sihirli bir kaz bulur. Tatmin olmayan çiftçi, bütün altınları

birden almak için kazı öldürür. Covey, bazı işyerlerini, altın yumurtaları almak için kazı –iyi bir çalışanı– öldürmekle suçlamaktadır.[2]

Vücut yorulduğunda erkeklere, "Üzerinde fazla düşünme...yaşamaya devam et," denilir. Sonra vücut yıpranır ve kişi stres, depresyon, kalp-damar hastalığı, mide rahatsızlıkları ya da kanser geliştirerek kadın akranlarından daha genç yaşta ölür.

Buradaki ironi şudur: Elli yıl sonra, erkeklerin işlerindeki baskı nedeniyle döktükleri kan, ter ve göz yaşını kimse hatırlayacak mıdır?

Günümüz dünyasında, bazen ne kaçabiliyorsunuz, ne de savaşabiliyorsunuz. Kurtulmanın tek yolu akmayı öğrenmek.

DR. ROBERT ELIOT

ÜLSERLER

Ülserin ilk belirtileri mide rahatsızlığı ya da gastrittir. Midede bir sorun vardır. "Stresli bir yönetici" genellikle mide ağrısı demektir. "Ah, sanırım ülser oldum," diye şikayet eder adam. Problemi onaylamak için üst gastrointestinal muayene tavsiye edecek ya da etmeyecek olan bir doktordan randevu alınır. Büyük olasılıkla doktor mideyi kaplayacak bir hap ya da antasit içeceği tavsiye eder. Maalesef antasit de sindirimi yavaşlatır ve kişinin yiyeceğindeki mineralleri abzorbe edememesini garanti eder. Vücuda bir süreliğine midenin iyi olduğu hissini verse de, aslında gerekli olan, sindirim için *daha fazla asit*tir.

Çok az doktor yeterli mide asidi olup olmadığını, sindirim fonksiyonlarının yerinde olup olmadığını kontrol etmektedir. Mide birazcık rahatsız olduğu anda, doktorlar ilk olarak bir antasit reçetesi yazmaktadırlar.

Çoğu erkek (ve kadın) sindirime yardımcı olması için, ekstra hidroklorik aside (midede doğal olarak üretilen asit) ihtiyaç duyar. Aksi takdirde, zayıf ya da yavaş sindirilen yiyecek midenin iç yüzeyini rahatsız edebilir. Antasit kullanmak sorunu ağırlaştırır ve sonu kısa sürede ülsere varacak sonsuz bir kısır döngüye neden olur. *Klinik kinezyoloji yöntemiyle değerlendirdiğim vakalarda yaptığım gözlemlere göre, ülser olan kişilerin çoğu uzun süredir antasit kullanmakta olan insanlardır.*

Ara sıra tıbbi dergilerde, "Artık ülserin nedenini bulduk. Bu midedeki bir bakteriden kaynaklanmaktadır. Biz buna helicobacter pylori adını veriyoruz," gibi yeni açıklamalar yayımlanmaktadır. Ama eğer midede yeteri kadar hidroklorik asit bulunsaydı, *zaten sistemde bakteriler üremezdi.*

Midenizin asit yapmasını engellemeye çalışmayın. Çoğu kişi (doktorlar dahil), mide asidinin sindirim ve bağışıklıkta çok önemli bir faktör olduğunun farkında değildir. Güçlü mide asidi bakterileri öldürür ve hastalıkları önler. Mide asidi var olmalıdır.

Benim klinik kinezyoloji pratiğimde, midede yeterince hidroklorik asit olup olmadığını belirlemek için özel bir test vardır. Kendi kendini test etme prosedürleri için, bölümün sonuna bakınız.

HİATAL FITIK

Çok sayıda erkeğin yeterince hidroklorik asit üretmemesinin nedeni nedir? Aşırı stres, aşırı yemek ya da çok hızlı yemek, hoş bir yemekte gevşememek gibi etkenler, bu duruma katkıda bulunurlar. Hiatal fıtık da bir başka sebeptir.

Şemsiye şeklinde bir kas olan diyafram, kalp ve ciğerleri içeren göğüs boşluğunu, bağırsak yolunu içeren karın boşluğundan ayırır. Ayrıca diyafram, yemek borusunun mideye

bağlandığı bir açıklığa da sahiptir. Bu bölgeye hiatus denilir.

Mide üzerindeki basınç, onu genellikle diyaframa doğru iter. Bu durumda mide, bu hiatal kapaktan yemek borusuna doğru inmeye başlar ve hiatal fıtık olarak bilinen soruna neden olur. Bunun sonucunda hiatus, midenin içindekilerin yukarı doğru hareketini artık engelleyemez hale gelir.

Hiatal fıtığın semptomları, doluluk hissi, kalp yanması ve olası göğüs ağrısıdır. Bu durumdan kuşkulanan erkekler, aşırı yemekten, baharatlı ve kızarmış yiyeceklerden, kahve ve karbonatlı içeceklerden ve alkolden özellikle kaçınmalıdırlar. Hiatal fıtık riskini azaltmak için, gün boyunca yenilen küçük öğünlere daha fazla lif katılmalıdır. Ayrıca, öğünler sırasında sıvı içmekten kaçınmak da, sindirimin daha iyi olmasını sağlayacaktır.

Eğitimli bir pratisyen tarafından midenin fiziksel yöntemlerle tedavi edilmesi, hiatus üzerindeki baskıyı azaltabilir. Ayrıca, özel refleks ve akupunktur noktaları uyarılarak, denge ve fonksiyonlar tekrar düzeltilebilir.

Hiatal fıtık, ekstra hidroklorik asit, tamamlayıcı olarak alınan sindirim enzimleri, B vitamini kompleksi, sıvı klorofil ve aloe vera suyu ile tedavi edilebilir..

Gerçek bir esenlik programı, geleneksel sağlık eğitimi ve önleyici tıbbın daha ilerisine geçer. Kendinizi tanımayı ve yaptığınız seçimleri yapmaya neden eğilim duyduğunuzu öğrenmeyi içerir.

DR. GRANT CHRISTOPHER

GEĞİRMEK, ŞİŞKİNLİK

Hiatal fıtıklara ek olarak, çoğu erkek yedikten sonra şişkinlik ve geğirmeden, gazlı bir doygunluk hissinden yakınır. Bu durum anormal derecede uzun süre devam ederse, yemeğin iyi

bir şekilde sindirilmediğini gösterir. Bu durumda da, ek hidroklorik asit gerekebilir.

İshal ya da kusma görülen kişiler de HCL'den fayda görür. Bayan hastalarımdan Renee, tedavi olmadan önceki bir sene boyunca ishal çekmişti. Her bir öğünden sonra iki HCL tableti almaya başladı ve ishal yok oldu. Bu şekilde sindirimin pek çok yönü etkilenebilir.

Yılan otu (gentiana lutea) olarak bilinen bir bitki, vücuttaki HCL üretimini tetikleyebilir. Bu bitki çoğu doğal ürünler dükkanında bulunur. Ayrıca elma sirkesi ve tuzlama lahana ve miso gibi diğer fermente ürünler sindirime yardımcı olur ve faydalı bakterilerin üremesini sağlarlar.

Açlıktan ölen birkaç kişi, aşırı yemekten
ölen binlerce kişi gördüm.
BENJAMİN FRANKLİN

HEMOROİDLER

Erkekler hemoroitlere (rektumun iç yüzeyindeki genişlemiş ya da varisli damarlar) daha yatkındır. Kanama, çıkıntı yapan doku, kaşıntı mukozal çıkarma, rahatsızlık ve ağrı tedavisine, erkekler kadınlara göre daha fazla ihtiyaç duyarlar. Utangaçlıktan dolayı, çok az erkek hemoroidleri için yardım arar ve bunun sonucunda semptomlar ve hissedilen rahatsızlık artar.

Kadınlar da hemoroitlere yatkın olmakla birlikte, erkekler genellikle diyet ve yaşam tarzları nedeniyle hemoroitlere daha yakındırlar. Hemoroide yol açan hayat tarzı faktörlerinden biri de, böbrekleri rahatsız edecek derecede aşırı kafein alımıdır (kahve ve gazoz yoluyla). Proteinlerin iyi sindirilmemesinden kaynaklanan kabızlık da hemoroidlere katkıda bulunur. Kabızlık ayrıca, iç ve dış damarların şişmesine de ek katkıda bulunur.

Fıtık gibi, hemoroidler de genellikle, enerjisi doğrudan rektal bölgeden geçen böbrek meridyenindeki dengesizlikler nedeniyle olur. Felç, kalp krizi ve diğer damar problemleriyle birlikte olduğunda, hemoroid, kalp ve dolaşım/cinsellik meridyenleriyle de ilişkili olabilir.

Tedavi tavsiyeleri genellikle, tam tahılları, sebzeleri, kuruyemiş, tahıl ve tohumları içeren yüksek lifli bir diyet yenilmesini kapsar (Böyle bir diyet, kronik kabızlık riskini önemli ölçüde azaltır.) Ayrıca yeteri kadar sıvı almak (meyve suları ve saf su), günde bir çay kaşığı keten tohumu ya da başka bir sağlıklı yağ tüketmek de, hemoroitleri azaltmada yardımcı olacaktır. Bioflavinoidlerle C vitamini, A vitamini, beta-karoten, B-kompleks vitamini ve çinko da faydalıdır. Hemen rahatlamak için, sitz banyosu ve Epsom tuz banyosu yapmak, hemoroitlerin baskısını ve şişkinliğini azaltacaktır.

Tedavi için, böbrek meridyenindeki akupunktur noktalarının uyarılması, özellikle böbreği besleyen besinlerin kullanılması, şişler için homeopatik şifalar ya da özel bitkisel formüller kullanılması gerekebilir. Ayrıca başın tepesini ovuşturmak da faydalıdır.

A.J.'nin Hikayesi

A.J. otuz beş yaşında kahveden dolayı hemoroit oldu. Çok kahve içtiği için böbrek meridyeni aşırı stres altına girmişti. A.J. zarar gören dokunun tedavisi için ameliyat bile olmuştu; ama kabızlık ve böbrekle ilgili diğer rahatsızlıkları devam ediyordu.

Kahveyi bırakmayı becerir becermez, kabızlığı için Oxyflex® adlı bir magnezyum/oksijen tamamlayıcısı kullanmaya başladı. Kahveyi bırakınca böbreklerine daha fazla zarar vermeyi durdurmuş oldu ve hemoroitleri iyileşmeye başladı.

Ulus olarak, tıp ve tıbbi teknolojinin başlıca sağlık problemlerimizi çözebileceğine inanmaya başladık. Kalp hastalığı ve kanserde, diyet gibi önemli faktörlerin rolü, modern tıp mucizeleri ile bu hastalıkların alt edilmesine yapılan vurgunun gölgesinde kalmıştır. Önlemek değil, tedavi etmek günümüzde geçerli kural olmuştur.

DR. PHILIP LEE

ERKEKLERİN DİYETLERİ

Diyet, erkeklerin çoğu sağlık probleminin kaynağıdır. Yirmikırk yaş grubundaki erkekler, diyetlerine kadınlardan daha az özen gösterirler. Genellemelere ve parametrelere baktığımızda, erkeklerin diyetleri konusunda karar vermede ve aile öğünlerini planlamada pek sorumluluk almadıklarını söylemek yanlış olmaz. Erkeklerin kendilerine sorması gereken soru şudur, "Bunu vücudum için iyi olduğundan mı yiyorum, yoksa ağız tadıma uygun olduğu için mi?" Çoğu erkek fast food dünyasının kolay bir hedefidir. İşteki baskıdan, arabayla oraya buraya gitmekten dolayı, meşgul erkeklerin öğle yemeği için vakti genellikle azdır. Çabuk bir şeyler yemek isterler ve yemek pişirmek zorunda olmak istemezler. Bu yüzden bir kısmı işte, bir kısmı bir sonraki randevusuna giderken arabada yemek yer. Bu nedenlerle, diğer gruplara göre daha fazla fast food yerler. Bu çok yanlıştır!

Fast food'ların yüksek yağ/yüksek tuz içerdikleri ve içeriklerindeki yağın, diğer yiyeceklere oranla daha fazla pişmiş olduğu (kanserojen oldukları) araştırmalarla kanıtlanmış bir gerçektir. Son zamanlarda, birçok fast food restoranı menülerine sağlıklı seçenekler eklemiştir. Ama bana tedaviye gelen erkeklerde gözlemlediğim kadarıyla, erkekler menüdeki bu sağlıklı yiyecekleri seçmemektedirler.

Erkeklerin öğle yemeği olarak evden sağlıklı yiyecekler

getirmeye başlaması, kendileri için iyi olacaktır. Salata barını daha fazla kullanmak ya da daha doğal yiyecekler sunan restoranları seçmek büyük bir fark yaratabilir.

KISIRLIK

Diyet ve sağlık, günümüzde hem kadın hem de erkeklerde gittikçe artan kısırlık oranlarıyla da bağlantılıdır. Kısırlık duygusallık yüklü bir sorundur. Bir çiftin hamile kalamamasının nedeni, vakaların yüzde ellisinde erkekle ilgilidir. Genellikle bir erkek için, "Belki de vücudumdaki bir denge bozuk olduğu için kısırımdır," demek zordur.

Dr. Patrick Quillin'in *The Wisdom of Amish Folk Medicine* adlı kitabında, bu Alman kökenli topluluğun geleneksel tıbbında, erkek ve kadınların günde bir yemek kaşığı havuç tohumu yağı ve buğday yağı tüketmeleri tavsiye edilmektedir. Bu yağ E vitamini açısından zengindir ve üreme sistemine ve sürecine yardımcı olur.[3]

Ayrıca erkeklerin, mineraller, enzimler ve başka konsantre besinler içeren yonca filizinden (Medicago sativa) bol miktarda tüketmeleri önerilmektedir. Diğer şifalardan bazıları da, kabak çekirdeği yemek ya da günlük çinko tamamlayıcısı almaktır. 6.000 mikrograma kadar B_{12} vitamini alınması da faydalıdır. Diyete C vitamini ya da L-Arginine aminoasidi eklemek de tavsiye edilir.

Sağlıklı bir diyetin erkeğin üreme sistemi üzerindeki etkisi çok önemlidir. Günümüzdeki kötü beslenme nedeniyle, erkek vücudu kendi sağlığını korumada zorlanmaktadır. Üreme süreci için gerekli maddelerin doğru dengesini oluşturacak gücü ve dayanıklılığı yoktur.

Potenger Araştırması

Dr. Francis Potenger, 1940'larda diyetin kedilerin ölümü üzerindeki etkilerini araştıran bir çalışma yapmıştır.[4] Potenger bir grup kediyi, devitalize (cansızlaştırma), kuru, ticari olarak üretilen kedi mamalarıyla beslemiştir. Diğer grup, aynen vahşi kediler gibi, tamamen doğal, çiğ et diyeti ve çok az sebze ile beslenmiştir. Potenger daha sonra kedileri birkaç nesil boyunca incelemiştir. Deneyin sonuçlarına göre, sentetik olarak beslenen kedilerin çok daha az sayıda yavruladığı ve yavruların doğum kilolarının, doğal şekilde beslenen kedilere göre daha düşük olduğu ortaya çıkmıştır. Sentetik diyet, kedilerin ömrünün de daha kısa olmasına neden olmuştur; ayrıca bebeklik devresinde ölüm oranı da önemli derecede yüksek çıkmıştır. Sentetik yiyecek verilen kedilerin soyu üç nesil sonunda tükenmiştir. Doğal olarak beslenen kediler ise, üç nesil boyunca aynı doğum oranını korumuşlardır.

Dr. Potenger, ebeveynin diyetinin yavruyu genetik olarak değiştirdiğini bulmuştur. Genetik olarak zayıflayan yavrunun gücü az olmakta ve sağlıklı nesiller dünyaya getirme olasılığı azalmaktadır. Bu bulgular insan soyunun erkeklerine uygulandığında, kısırlığın halihazırdaki diyetten ya da kişiye genetik olarak ebeveynlerinden geçen diyet şeklinden kaynaklandığı sonucuna varılır.

1938-1991 yılları arasında altmış bir hastanın incelendiği bir British Medical Journal araştırmasında, sperm sayısının son elli yılda yüzde elli düştüğü rapor edilmiştir. Sperm sayısının düşmesinin başlıca nedenleri olarak, hayat tarzı faktörleri, diyet, reçeteli ilaç kullanımı (Tagamet^{R} özellikle rapor edilmiştir), toksik kimysallar ve hatta sentetik giysiler rapor edilmiştir.[5]

Doğumun ve ölümün tedavisi yoktur,
aradaki zamanın keyfini çıkarmalı.
GEORGE SANTAYANA

Acı Bitkiler

Kısırlığa karşı etkili bitkiler, sperm sayısını ve hareketliliğini artırmaya yarayan saw palmetto (*Serenoa Repens*), dulavratotu (*Arctium Lappa*), ginseng, meyan kökü, alıç (*Crataegus Oxyacantha*), ginkgo, yılan otu (*Gentiana Lutea*), saparna (*Smilax Officinalis*), pelin (*Artemisia Vulgaris*), civanperçemi (*Achillea Millefolium*), yabani yerelması ve goldenseal (*Hydrastis Canadensis*)'dir. Yılan otu (*Gentiana Lutea*), pelin (*Artemisia Vulgaris*), civanperçemi (*Achillea Millefolium*) ve goldenseal (*Hydrastis Canadensis*) gibi acı bitkiler James Green tarafından yazılan *The Male Herbal* (Erkekler için Bitkiler) adlı kitapta listelenmiştir. Yazar, sağlıklı bir kültürde acımtırak tatlar kullanmanın öneminden bahsetmektedir.[6]

Bununla birlikte Amerikalılar acı tatlardan kaçınmaktadırlar. Çoğu kişi, acı yiyecek yeme fırsatını, kendisini biraya, kahveye ve çikolataya bağımlı hale getirerek kullanmaktadır. Bu durumda da şeker eklenen acı yiyecekler, sağlıksız hale gelmektedir.

Green, acı bitkileri, Çin'in Beş Element Teorisi ile ilişkilendirmektedir ve acı yiyeceklerin, kalp meridyenini, kalpdamar sistemini ve vücuttaki hormon üretimini düzenleyen dolaşım/cinsellik meridyenini içeren Ateş Elementi'ne faydalı olduğunu belirtmektedir.

Erkek bez ve organlarındaki dengesizlikler sonucunda oluşan kısırlığın tedavisinde, akupunktur ve testis ve prostatın dokularını ve sağlığını güçlendirecek bitkiler kullanılması faydalı olabilir.

VAZEKTOMİ

Kısırlık erkek ve kadınları eşit derecede etkileyen bir problem olmasına rağmen, aile planlaması işi eskiden beri daha çok kadınlara havale edilmiş bir konudur. Ama 1970'lerde, ameliyatla gerçekleştirilen bir prosedürle, erkeklere aile planlaması ve doğum kontrolünde daha fazla kontrol ve sorumluluk sözü verilmiştir. Bunun sonucunda, milyonlarca erkek alelacele vazektomi yaptırmıştır. Ama günümüzde, vazektomiyle ilgili yeni önemli sağlık konuları gündeme gelmektedir.

Doug'nun Hikayesi

Doug ve Veronica, üçüncü çocuklarının doğumunu takiben, Doug'un vazektomi yaptırmasına karar vermişlerdi. Ağrısız prosedür birkaç dakika sürmüştü ve Doug klinikten eve giderken kendini iyi hissediyordu.

Ama yaklaşık bir buçuk sene sonra Doug, aşırı güçsüzlük ve belirgin kilo kaybı hissetmeye başladı. Aylar geçtikçe kendini daha hasta hissediyordu. Arkadaşları Doug'un sağlığındaki bozulmadan dolayı şoka uğramışlardı. Karısı onun teşhis edilmemiş bir kanserden muzdarip olduğunu düşünmeye başlamıştı.

Doug ve karısı doktordan doktora koştular. Hiçbirisi problemi bulamıyordu. Sonunda o kadar endişelendi ki, Gerson Kanser terapi programını uygulamaya başladı.[8] Vücuduna detoks uyguladı, makrobiyotik bir diyet yedi, ama hiçbir şey işe yaramadı. Doug ölüyordu ve kimse nedenini bilmiyordu.

Sonunda, Doug benim bayan meslektaşlarımdan birine başvurdu ve o da birkaç sene önceki vazektomiden dolayı vücudunun sperm üretimine karşı alerji geliştirmiş olabileceğini söyledi. Ona vazektomiyi geri aldırmasını söyledi ve Doug da bunu yaptı. Bir anda Doug'un bağışıklık sistemi düzeldi ve iyileşmeye başladı.

Vazektominin Tehlikeleri

Vazektominin güvenli olup olmadığı henüz bilinmemektedir. Öncelikle, vazektomi bir ameliyattır ve bütün ameliyatların komplikasyonları ve yan etki riskleri bulunmaktadır.

Normal bir erkeğin vücudunda sperm üretimi süreklidir. Vazektomide, vücut spermi tutar; spermin dışarı çıkabileceği normal bir yol yoktur. Bunun yerine sperm vücut içinde büyür. Bu da, vücudun kendi spermlerine karşı antikor oluşturmasına neden olabilir. Spermin yabancı bir madde olduğunu sanarak reaksiyon gösteren antikorlar, bazı erkeklerin oldukça hasta olmasına yol açabilirler. Bu çeşit bir olaylar zinciri, çevresel hastalıklara, bağışıklık sistemi bozukluklarına ve ciddi oto-immün problemlerine neden olabilir.

Vazektomi olan erkekler ileriki yıllarda iktidarsızlık yaşamaya daha eğilimli hale gelebilirler. Bunu önceden tahmin etmek imkansızdır, ama bu durum yakından izlenmelidir. Ayrıca vazektomi ciddiye alınmalıdır. Her erkek bu ya da başka bir ameliyat olmadan önce risk ve oluşabilecek sorunları iyice değerlendirmelidir.

Vazektomi İzlerinin Doğal Tedavisi

Ameliyat izinin etrafında doku oluşması durumunda, yaraya geniş, yumuşak bir lazer tutularak daha fazla doku oluşumu engellenmelidir. Ayrıca, vazektomi izini her akşam E vitamini yağı ile ovmak, özellikle kesik olan durumlarda faydalıdır. Hint yağı da biraz ısıtılarak kullanıldığında yardımcı olabilir.

Akupunktur da, ameliyat kesikleri ya da iyileşmiş olan herhangi geniş bir kesiğin tedavisinde kullanılabilir. Süperoksit dismustaz adlı besin de, yara izi dokusunun oluşumuna karşı kullanılabilir.

Ciddi hastalıklar uzun süre canımı sıkmaz,
çünkü pek konuksever bir ev sahibi değilimdir.
DR. ELBERT SCHWEITZER

DETOKSİFİKASYON: BÜTÜN ERKEKLER İÇİN

Erkeklerle ilgili en yaygın sağlık problemleri, erkeklerin genital-üriner sistemleriyle ilgilidir. Bunlar, iktidarsızlık, vazektomi ile ilgili komplikasyonlar, prostat büyümesi, prostatitis ve prostat kanseridir. Erkek vücudunun bütünsel sağlığı için bu sağlık sorunlarıyla başa çıkılmalıdır.

Erkek kısırlığının çoğu çeşidi ya da diğer sağlık sorunlarıyla ilgili olarak yapılması gereken ilk şey, vücuda baştan aşağı detoks uygulamaktır. Bu konuda birçok faydalı temizlik yöntemi bulunmaktadır ve bunun için kadınlarda PMS ile ilgili bölüme bakılabilir.

Toksisite birçok şekle girer. Yiyecek duyarlılığı, metal zehirlenmesi, cıva dolgular, kurşun zehirlenmesi ya da işçileri her gün çeşitli toksinlere maruz bırakan çalışma koşulları, toksisiteye neden olabilir. Ağır endüstride, mekanik araç ticaretinde, kimyasal laboratuarlarda ya da asbeste yakın olarak çalışan erkekler, bunun risklerinden haberdar olmalıdırlar.

Geleneksel olarak erkekler kadınlara göre daha fazla kimyasal tehlikeye maruz kalmaktadırlar. Toksik kimyasalları sistemden atmaya yarayan homeopatik şifalar vardır. Professional Health Products'dan Metex, ağır metallere karşı etkilidir. Ağır metal toksisitesi olup olmadığını görmek ve en faydalı homeopatik tedaviyi bulmak için klinik kinezyoloji testi kullanılabilir.

Birçok sağlık probleminde toksisitenin payı olmakla birlikte, bu bozyapın sadece bir parçasıdır. Detoksifikasyon en yüksek seviyede sağlık ve uzun ömrü sağlamaya yardımcıdır. Günlük bazda yapıldığında, bu aynı zamanda önleyici tedavi

yerine de geçer.

Erkek müşterilerim bana sorar, "Detoksifikasyonu bir ay boyunca mı yapacağım? Altı ay? Bir yıl?" Onlara sihirli bir rakam olmadığını söylerim: "Vücudunuz temizlenene kadar devam etmelisiniz." Detoks için hazırlık olarak, çok bol miktarda taze, saf su içilmelidir.

Karaciğer detoksifikasyondan fayda gören en önemli organlardan biridir. Karahindiba kökü (*Taraxacum Officinale*) ve boğa dikeni (*Silybum Marianum*) detoks için kullanılabilir. *Detoks ve temizlik yöntemleri* ile ilgili daha fazla bilgi için Dokuzuncu Bölüme bakabilirsiniz.

Saul'un Hikayesi

Saul detoksifikasyona aşırı ihtiyacı olan biriydi. Bir Cuma öğleden sonrasında, hafta sonundaki golf turnuvasından önce dizindeki ciddi ağrıdan kurtulma arzusuyla ofisimde beliriverdi. Klinik kinezyoloji testi, dizlerindeki ağrıya ek olarak, prostat problemleri de olduğunu gösterdi.

Ondan sonraki üç-dört cuma boyunca, tedavi olarak Saul'un karaciğer meridyenindeki akupunktur noktaları uyarıldı ve ek olarak bitkisel tamamlayıcılar verildi. Her zaman, neşeli bir şekilde hafta sonu oynanacak golf turnuvasını iple çekiyor olurdu. Her hafta muayene masasından kalkarken, "Gitmeliyim... yarınki oyundan önce yenilecek yemek için bir kasa bira almalıyım," derdi.

Düşünmeye başladım. Saul her tedaviden sonra bira içiyordu ve bir hafta sonra diz ve prostatından şikayet ederek geliyordu. Hiçbir ilerleme kaydedemiyorduk.

Sonunda Saul'a birkaç hafta içmemesini önerdim; bu karaciğerinin dengeye kavuşmasına yardımcı olacak ve prostat üzerinde çalışmamızı kolaylaştıracaktı. Çünkü bu ikisinin tedavisi birbiriyle alakalıydı.

Saul bir daha gelmedi. Sonuçta bu onun kararıydı. Her insanın kararı, kendi önceliklerine göre belirlenir. Sadece Saul, kendi sağlığı ve iyiliği için gerçekten önemli şeyin ne olduğuna karar verebilirdi.

Kötü yiyecekler kötü sağlığa neden olur.
CHERYL TOWNSLEY

ÜÇÜNCÜ EVRE: 40 YAŞ VE SONRASI

İKTİDARSIZLIK

İktidarsızlık günümüzde on milyon Amerikalıyı etkilemektedir. Özellikle kırk yaş üstü erkeklerin problemi olmamasına rağmen, bu bölümde ele alınacaktır; çünkü reçeteli ilaçların uzun süreli kullanımından, yüksek tansiyondan, arterioskleroz, prostat, diyabet, multipl skleroz ve Parkinson hastalığı gibi, genellikle daha yaşlı erkeklerde görülen problemlerden kaynaklanmaktadır. İktidarsızlığın kısırlığa katkıda bulunan bir faktör olduğu durumlarda, ben genellikle böbrek meridyeninde dengesizlik olduğunu gözlemledim..

İktidarsızlığın tahminen yüzde sekseni, kendine saygının az olmasını da içeren duygusal ya da psikolojik dengesizliklere, performans endişesine ve depresyona bağlı olabilir.

Klinik kinezyoloji değerlendirmesini takiben, böbrek meridyenindeki akupunktur noktalarının uyarılması ve yohimbe (*Pausinystalia*), ginkgo biloba, muiro puama (*Ptychopetalum Olacoides*), saw palmetto (*Serenoa Repens*) ve ginseng (*Panax Quinquefolius*) gibi bitkisel şifaların kullanılması gerekir.

PROSTAT

Erkek enerji sisteminin merkezinde yer alan prostat bezi önemli bir organdır. Prostat bezinin fonksiyonlarını iyi bir şekilde sürdürebilmesi için, endokrine bağlı olan salgı bezi sistemi etkin bir şekilde çalışmalıdır.

Uygun prostat fonksiyonu, beynin hipofiz bezini kontrol eden bölümü olan hipotalamusla başlar. Buna karşılık hipofiz, diğer salgıları yönetir ve tiroide mesajlar yollar. Emir komuta zinciri şu şekilde işler: Hipotalamus-hipofiz-tiroid-prostat...vb.

Bir ceviz büyüklüğünde olan prostat, meninin ihracı esnasında idrar yoluna salınan sütümsü bir protein sıvısı salgılar. Bu sıvı, meni ile karışarak spermleri vücuttan dışarı taşır. Genellikle prostatın kalın, kaslı bir duvarı vardır. Prostatın büyümesi sırasında prostat duvarının kalınlaşması, onun normalden daha geniş olmasına yol açar.

Elli yaşına geldiklerinde erkeklerin yüzde otuzu prostat dengesizliklerinden dolayı urinasyon sırasında problemler hissetmeye başlarlar. Prostat, mesanenin alt kısmını ve idrar yolunun üst kısmını çevrelediğinden, prostat büyümesinin semptomları sık idrara çıkmayı, idrarın tazyikinde yavaşlama ya da değişimi, idrarını tutamama ya da damlatmayı içerir.

Tıp doktorları genellikle, büyüyen prostatın semptomlarını geçici olarak gideren "transuteral prostatektomi (TURP)" yöntemini uygularlar. Elektrikli bir bıçakla, prostatın merkezi bulunur ve idrarın idrar yolundan geçmesi için daha geniş bir yol açma çabasıyla, tıkayıcı doku kaldırılır. Bu prosedür travmatiktir ve başarısı garanti değildir. Cinsel bozukluklar ve idrar yolundaki ameliyat izinin tekrar tıkanmaya yol açması gibi sorunlar olabilir. Bunu bir kere yaptıran erkekler, genellikle tekrar yaptırmak zorunda kalırlar. Ve sonra bir kere daha.

Dokusu dengesini kaybetmiş, kabızlıktan dolayı artan bas-

kı altında olan, pelvis bölgesinde yetersiz dolaşım bulunan ve besin eksikliği çeken bir prostat düşünün. Bunların hepsi prostat problemlerine yol açar.

Prostat bezinin kendine ait bir akupunktur meridyeni yoktur. Vücudun iki yanını da dolaşan ve her iki yarısı orta pelvik bölgeden geçen karaciğer meridyeninin enerjisini paylaşır.

Erkek ve kadın vücuduna anatomik olarak bakıldığında, organlar temel olarak aynıdır. Hem kadın hem de erkeklerin vücudunun orta çizgisinde tek bir organ vardır; erkeklerde prostat ve kadınlarda rahim, benzer ve birbiriyle karşılaştırılabilir organlardır. Bu organların her biri, karaciğerle birlikte karaciğer meridyenini paylaşır.

Prostat ayrıca hormon üreten bir bezdir. (Benin fikrime göre, bu hormonların çoğu keşfedilmemiştir.) Kadınlarda tiroid ve rahim arasında bir ilişki vardır (PMS ve Menopoz bölümlerinde anlatılmaktadır). Daha fazla klinik araştırma gerektirmesine rağmen, erkeklerde de tiroid ve prostat arasında benzer bir ilişki olduğuna inanıyorum. Prostat ve rahim benzer organlar olduklarından –aynı lokasyon, aynı meridyen sistemine ve sinirlere bağlantı– her iki cinste de aynı ilişkinin bulunduğunu varsaymak mantıklıdır. Bir erkeğin tiroidini iyileştirmek, büyük olasılıkla onun prostatına da iyi gelecektir.

Seksen yaşında bir hasta olan Lyle, prostatının büyümesini azaltmak için iki ameliyat olmuştu. Ameliyattan önce yıllar boyunca tiroidi için ilaç kullanmıştı. Bence tiroidin güçsüzlüğü, prostat problemlerine bir dereceye kadar katkıda bulunmuştu.

Lyle şu anda başarılı bir şekilde, bitkisel/vitaminsel besin takviyesine devam etmektedir. Gerçekten de son tıbbi değerlendirmesinde yapılan ultrason, prostat bezinin büyümediğini göstermiştir.

Çinko prostat için özellikle faydalı olan bir mineraldir. Erkekler tipik olarak, kadınlardan daha fazla çinkoya ihtiyaç

duyarlar. Akne ya da diğer cilt lezyonlarının nedeni, çinko eksikliği olabilir.

Çinko eksikliğinin semptomları, tırnaklardaki beyaz noktalar, enfeksiyona karşı düşük direnç ve bağışıklık problemleridir.

İçimizde özen gösterdiğimiz şeyler
büyüyecektir; bu doğanın ebedi kuralıdır.
GOETHE

Prostatitis

The Male Herbal'de, "Erkekler endişelerini prostata iterler," denmektedir.[8] Genel prostat problemlerinden biri, soğuk, nem, uzun süre oturma, aşırı alkol, kafein ve acı baharatlardan kaynaklanabilen ve prostatın şişmesi ve enfekte olmasından kaynaklanan prostatitis'tir.

Prostatitisin semptomları, sık ya da ani idrara çıkma gibi idrar problemleri ve idrar yolunda yanma hissiyle birlikte muskozal çıkarmadır. Ciddi semptomlar, rektal bölgede acı, hassasiyet ve basınç, ateş, üşüme ve genel yorgunluktur. Prostatitis, idrardaki bakterilerden ya da çinko, C vitamini ve enfeksiyonu engelleyen belli enzimlerin eksikliğinden kaynaklanan oto-immün bozukluklarından dolayı meydana gelebilir.

Prostatitisin tedavisinde, çok fazla miktarda antibiyotik kullanımının standart tıbbi uygulama olmasına rağmen, basit, doğal yöntemler de işe yarar ve ilaçların neden olduğu sorunlara yol açmazlar. Birçok prostatis vakasında, sarıkök (*Hydrastis Canadensis*) bitkisi çok işe yaramaktadır. Echinacea bitkisi, pipsisewa (*Chimaphila Umbelata*), ayı üzümü (*Arctostaphylos Uva-ursi*) ve atkuyruğu (*Equisetum Arvense*) ile birlikte prostat enfeksiyonlarında ve şişmesinde bağışıklık sistemini geliştirmek konusunda işe yarar.

Saw palmetto (*Serenoa Repens*) genişlemiş prostat ve prostat enfeksiyonu için faydalı bir bitkidir. Herhangi bir prostat probleminden yakınan erkekler, hayatları boyunca günlük olarak saw palmetto almaya başlamalıdır. Bu bitki özellikle prostatı besler, sağlığını ve hastalıklara direncini arttırır. Saw palmetto, tek ya da diğer besinlerle kombinasyon halinde kapsül ya da öz halinde bulunur.

Prostat Kanseri

1995 yılında erkeklerde ölümlerin en yaygın ikinci nedeninin prostat kanseri olduğu görülmüştür (birinci neden cilt kanseridir). Her yıl 35.000'den fazla erkek ölmekte, aynı süre içinde 165.000 erkek de bu hastalığa yakalanmaktadır.

Erkekler prostat kanserine nasıl yakalanmaktadır? Bu birdenbire ortaya çıkan bir hastalık değildir. Fark edilebilir birkaç fiziksel semptomu olan prostat kanseri, enerjik dengesizlik ve bozuk fonksiyon, kötü beslenme, dolaşımın zayıf olması ve genetik ve hormonal faktörlerden kaynaklanır. Sağlıklı prostatlarda kanser görülmez. Öncelikle prostat sağlığını kaybeder, fonksiyon bozukluğu baş gösterir ve kanser bu sırada vücuda yerleşir.

Kötü beslenme prostat hastalığının başlıca sebeplerinden biridir. Prostat problemleri olan bir kişi, kafein, alkol, baharatlı yiyecekler, tütün, fazla yağ ve fazla karbonhidrat alımından kaçınmalıdır. Ayrıca uzun süre oturmaktan da kaçınılmalıdır. Bu hareketsiz dönemler, leğen kemikleri arasındaki kasların güçsüzleşmesine neden olur ve bu da prostat için zararlıdır. Kötü beslenme, zayıf dolaşım ve engellenmeyen elektromanyetik dengesizlikler, kanseri destekleyen ciddi dengesizliklere yol açarlar. İlk aşamalarda, prostatta sadece birkaç kanser hücresi bulunabilir. Herhangi bir prostat problemine erken müdahale ederek düzeltmek ve organı mümkün olduğunca fonksiyonel hale getirmek, kanserin gelişmesini ve

yerleşmesini engeller. Sağlıklı bir bağışıklık sisteminin görevi, kanser hücrelerini vücuttan dışarı atmaktır.

Prostat bezine tekrar dengesini kazandırmak ve normal fonksiyonunu göstermesini sağlamak üzere doğal metotlar bulunmaktadır. John M. Fink tarafından yazılan *Third Opinion,* standart kemoterapi ve radyasyon tedavisine karşı başka seçenekler sunmaktadır. Yazar, Hoxsey Kanser Klinikleri de dahil olmak üzere, bütün dünyadaki bütünsel yaklaşıma sahip kanser kliniklerinin listesini sunmaktadır.[9] Doğal tıp doktoru Harry Hoxsey, günümüzde hala kullanılan, başarılı alternatif kanser tedavileri geliştirmiştir.

Sağlıklı bir prostat için önleyici tedavi en önemlisidir. Elli beş yaşınızda yerel bir sağlık festivalinde muayene edilip, size "Prostatınız anormal görünüyor," denilmesi riskini göze almayın. Bunun yerine, yirmi yaşından kırk yaşına kadar sağlıklı bir diyet, egzersiz, stressiz bir yaşam ve klinik kinezyoloji testi de dahil olmak üzere önleyici tedavileri hayatınızın bir parçası haline getirin. Böylece organlarınız ve prostatın enerji dengesi, hayatınız boyunca sağlıklı kalacaktır.

Kalbini sıkıntıya sokma.
JOHN 14.1

Prostatı İyileştirmek

Prostatın iyileştirilmesi, akupunktur ve belli vitamin ve bitkisel şifalarla güçlendirilebilecek olan karaciğer meridyeninin tedavi edilmesini gerektirir. B kompleks, C, D, E vitaminleri ve sarımsak prostat sağlığı açısından çok önemlidir. Omega 3, 6 ve 9'u dengeli bir şekilde içeren keten tohumu yağı da dahil olmak üzere, başlıca yağ asitleri iyi bir hormonal denge sağlar.

Antibakteriyel ve temizleyici etkisinden dolayı, erkekler meni sıvılarında yüksek konsantrasyonda bulunan çinko mineraline daha fazla ihtiyaç duyarlar. Meni vücudu terk ettiğinde, vücuttaki çinko konsantrasyonu azalmaktadır. Kalsiyum, bakır, demir, potasyum, magnezyum, selenyum, silikon ve sülfür de tavsiye edilir.

Prostat ayrıca oregon üzümü (*Mahonia Aquifolium*), echinacea, ayı üzümü (*Arctostaphylos Uva-ursi*), ayrık otu (*Agropyron Repens*), saw palmetto (*Serenoa Repens*), pipsissewa (*Chimaphila Umbelata*), mısır püskülü (*Zea Mays*), marshmallow (*Althaea Officinalis*), karakafes (*Syophytum*), atkuyruğu (*Equisetum Arvense*), ortanca kökü ile de güçlendirilebilir. Aynı zamanda boğa dikeni (*Silybum Marianum*), kara hindiba kökü (*Taraxacum Officinale*) ya da her ikisinin kombinasyonu da kullanılabilir. Ayrıca, pancarlar, pancar yeşillikleri ve pancar suyu, havuç ve havuç suyu doğal temizleyicilerdir.

Saw palmetto (*Serenoa Repens*) bitkisinin yanında, Nutri West'ten Prosta-X™ ve Biotics'den Palmetto-Plus by Biotics gibi besin bileşikleri ve erkekler için başka glandular tamamlayıcılar prostata karşı kullanılabilir. Avrupa'da prostat büyümesinde başarılı bir şekilde kullanılan ve bazen bulunması zor olan bir bitki de willow (*Epilobium Angustifolium*) bitkisidir.

Prostat İçin Egzersizler

Aşağıdaki üç bölümlük Kegel egzersizleri dolaşımı arttırmak, pelvis bölgesini tekrar güçlendirmek ve prostatı tekrar dengesine kavuşturmak için pek çok erkek tarafından kullanılmaktadır.

Egzersiz Pozisyonu: Sırt üstü yatarken, sırtın alt bölgesini ve kalçayı yerden yükselterek, pubococygeal kasını (PC kasını)

kaldırın (bu kas kasık kemiğinden kuyruk sokumu kemiğine uzanır).

- PC kasını vücudun içine doğru çekin, yavaş yavaş üçe kadar sayın ve sonra rahatlayın.
- Yapabildiğiniz kadar hızlı bir şekilde PC kasını sıkıp gevşetin.
- Orta kuvvette bir basınç uygulayarak PC kasını itin, üçe kadar sayın ve rahatlayın.

Günlük birkaç tekrarla başlayın ve kasınız güçlendikçe tekrarların sayısını arttırın.

Masaj

Yukarıdaki basit egzersizler, leğen kemikleri arasında bulunan kasları güçlendirir; buna ek olarak erkekler, alt karın bölgesinde, skrotum ve rektum arasındaki perineum çevresindeki derin kaslara, baş parmak ya da işaret parmaklarıyla masaj yapabilirler.

Bu masaj, önleyici bir yöntem olarak düzenli şekilde yapılabilir; ama prostat var ise enfeksiyonun yayılmasına yol açabileceği için yapılmamalıdır. Masajla birlikte, iyileşmeyi hızlandırmak için doğal bir progesteron kremi ya da yabani tatlı patates kökü (*Dioscorea Villosa*) kullanılmasını tavsiye ederim.

Sitz Banyosu (Hidroterapi)

Prostat çevresindeki baskıyı azaltmanın bir yolu da sıcak ve soğuk sitz banyosu yapmaktır. Önce sıcak, sonra soğuk su banyosu yapmak, prostatı etkiler ve yardımcı olabilir.

Bir kaynakta, plastik bir şırınga ile prostata yakın olan rektuma su verilmesi tavsiye edilmektedir. Önce suyun sıcaklığını kontrol ederek hassas dokuları yakmamaya dikkat edin.

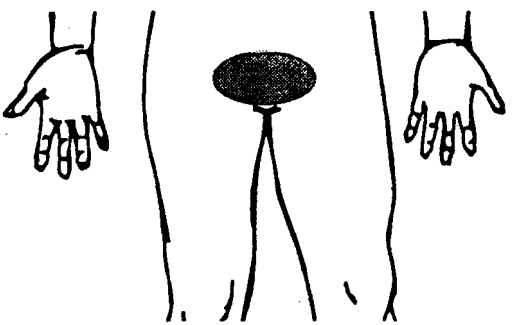
Kegel egzersizleri, masaj ve sitz banyosu, prostatı iyileştirmede kendi kendinize uygulayabileceğiniz yöntemlerdir. Ayrıca karaciğer meridyenini kontrol ederek, akupresür uygulamayı ve duyarlı noktalar üzerinde çalışmayı unutmayın. Ya da bu akupunktur noktalarını profesyonel olarak tedavi ettirdikten sonra, bu noktaları kendi kendinize ovuşturun. Bu yöntemlerle zayıf organ sistemlerini güçlendirebilir ve böylece hissedeceğiniz canlılıkla belli hastalıklardan kurtulabilirsiniz.

Hastalığımızla doğrudan ilgilenmeye istekli olmalıyız. Yani onun hakkındaki bilgileri ve onu kontrol etmek için yapılması gereken yaşam tarzı değişikliklerini öğrenmeliyiz. Kısacası, vücudumuzun ve hastalığımızın sorumluluğunu almalıyız.

DR. MİTCHELL LEVY

ERKEK ENERJİ SİSTEMİNİN TEST EDİLMESİ

Prostat Testi



Prostat semptomlarını kendi kendinize değerlendirdikten sonra, testi yapacak partnerinizin yardımıyla, prostat bölgesinde klinik kinezyoloji terapi lokalizasyonu yapın.

Herhangi bir klinik kinezyoloji kas testine başlamadan önce, gösterici kol kası testi yapılmalıdır. Talimatlar için Birinci Bölüme bakınız.

Kol kasının güçlü cevap verdiğinden emin olduktan sonra, prostat testi, test yapılan kişinin bir elini alt ön karın bölgesine koymasıyla yapılabilir. (Bu bölge mesaneye yakın olduğundan dolayı, herhangi bir mesane problemi de pozitif test sonucu verebilir.) Test edilen kişi bu bölgeye dokunduktan sonra, tetsi yapan kişi diğer kolda kas testini gerçekleştirir:

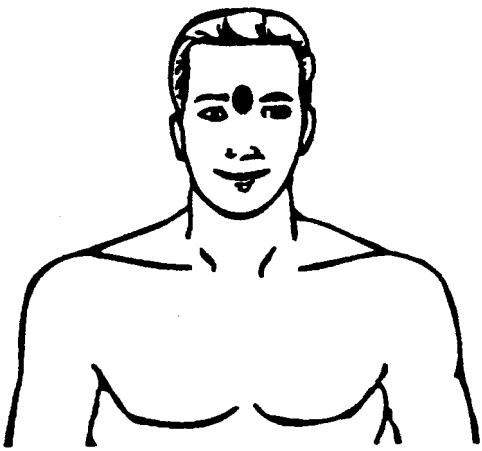
Prostat TL + Kas testi + Güçlü kol = Halihazırda prostat ya da mesane dengesizliği yok.
Prostat TL + Kas testi + Güçsüz kol = Prostat ya da mesane dengesizliği muhtemel. Bir doğal sağlık pratisyenine başvurun.

Eğer prostat testi sonuçlarından emin değilseniz, kapsül ya da eriyik halinde kaliteli bir saw palmetto (serona repens) bitkisi bulun. *Eğer prostat üzerindeki terapi lokalizasyonu, gösterici kasın güçsüz olmasına yol açtıysa,* bitkiyi aynı bölgede tutarken tekrar test edin.

Saw Palmetto ile Prostat TL + Kas testi + Güçlü kol = Prostatın bu bitki ile desteklenmesi gerekiyor. Mesane problemi şu anda mesele değil.

Her zamanki gibi, kendi kendinize yaptığınız testin pozitif sonuç vermesi durumunda, semptomlar bir doğal tıp pratisyeni ya da başka bir doktor tarafından profesyonel olarak değerlendirilmelidir.

Hipotalamus Testi

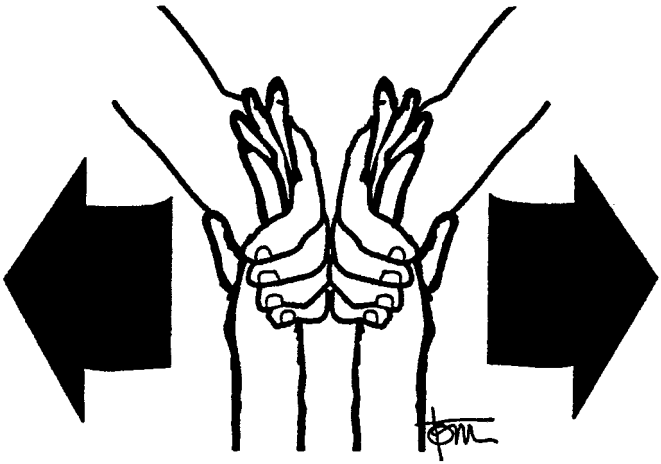


Depresyon, hiperaktivite ve iktidarsızlık, hipotalamusun kendi kendinize test edilmesiyle değerlendirilebilir.

İki parmağınızı (işaret parmağı ve üçüncü parmak) alnın ortasına, iki kaşın arasına, hipotalamusun üstüne koyun ve klinik kinezyoloji kas testini uygulayın.

Hipotalamus TL + Kas testi + Güçlü kol = Halihazırda dengesizlik yok.
Hipotalamus TL + Kas testi + Güçsüz kol = Hipotalamus dengesiz. Daha fazla test ve tedavi tavsiyeleri için bir doğal sağlık pratisyenine başvurun.

Hidroklorik Asit Testi



Ek hidroklorik aside (HCL) ihtiyaç olup olmadığını ya da sindirimin idealden daha az olup olmadığını kontrol etmek için, iki yanlı majör pektoralis kas-gücü testini uygulayın. Bu test en iyi, sırtüstü düz bir şekilde uzanırken yapılır. Ayakta dururken düzgün bir test yapmak zordur.

Test edilen kişi uzanmışken, dirsekleri düz olacak şekilde, ellerinin üst tarafını ve bileklerini bir araya getirmesini söyleyin. Kollar vücuda doksan derecelik dik açı yapacak şekilde dik tutulmalıdır. Testi yapan kişi, hastanın ellerini birbirinden ayırmaya çalışırken, test edilen kişi ellerini bir arada tutmaya çalışmalıdır.

HCL Pektoralis başlıca test + Kas testi + Eller ayrılmadı = HCL tamamlayıcısına gerek yok.
HCL Pektoralis başlıca test + Kas testi + Eller ayrıldı = HCL tamamlayıcısına gerek var. *Sonucun doğruluğunu kontrol etmek için, ilk güçsüz kas testinden sonra bir şişe HCL'yi midenin üstüne koyun. HCL vücudun enerjik sistemindeyken tekrar kontrol edin. HCL ile eller kapalı kalırsa, bu vücudun sindirim için daha fazla hidroklorik aside ihtiyaç duyduğunun onayıdır.*

Majör pektoralis, elleri kontrol etmeye yarayan kas grubudur. Hidroklorik asit eksikliği olup olmadığı bu şekilde anlaşılabilir. Dr. George Goodheart, majör pektoralis testini, uygulamalı kinezyolojinin oluşturulması sırasında kullanmaya başlamıştır.

Hidroklorik asidin yanında başka tamamlayıcı kombinasyonları gerekip gerekmediğini belirlemek için, diğer sindirimsel enzimler de enerji sitemi üzerinde test edilebilir.

Amerikalıların sağlığı konusundaki başlıca ilerleme, kişilerin kendi sağlıkları ve yaşam tarzlarının sorumluluğunu almalarıyla gerçekleşecektir.

DR. JOHN H. KNOWLES

SAĞLIK SİZİN DOĞUŞTAN HAKKINIZDIR

Enerji yayan bir sağlık, vücudunuzun yapısal, kimyasal ve enerjik bileşenleri arasındaki uyumdan kaynaklanır. Sağlığınız hakkındaki en iyi bilgi kaynağı kendi vücudunuzdur. Klinik kinezyoloji enerji testi, vücudunuzun sizinle nasıl konuşabileceği hakkında bir fikir vermektedir. Biyolojik bilgisayarınız sürekli olarak vücudunuzun halihazırdaki işleyişi hakkında bilgi vermektedir. Onu dinliyor musunuz?

Hemen hemen bütün sağlık sorunları için doğal bir çözümün var olduğunu unutmayın. Hayat tarzınız hayat kalitenizi belirler ve gelecek yıllarda sağlıklı olmanız bugün yaptığınız seçimlere bağlıdır.

Sağlığınız için sorumluluk alın ve doğu organlarınızı güçlendirecek ve iyileştirecek sağlık pratiklerini hayat tarzınızla kaynaştırın. Enerji siteminizi iyi bir hale getirip koruyun ve sizin doğuştan hakkınız olan ışıltılı, mucizevi sağlığı gerçekten yaşayın.

ONBİRİNCİ BÖLÜM İÇİN TAVSİYE EDİLEN OKUMALAR

Airola, Paavo M.D. *Stop Hair Loss.* Sherwood, OR: Health Plus Publishers, 1994.

Biser, Sam. *Save Your Prostate.* Charlottesville, VA: University of Natural Healing, Inc., 1993.

Chaitow, Leon D.O., N.D. *Prostate Troubles.* Wellingborough, England: Thorsons Publishers Ltd., 1988.

Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People.* New York: Fireside, 1990.

Feingold, B. *Why Your Child Is Hyperactive.* New York: Random House, 1975.

Fink, John M. *Third Opinion.* Garden City Park, New York: Avery Publishing, 1992.

Flatto, Edwin M.D. *Super Potency At Any Age.* New York: Instant Improvement Inc., 1991.

Gerson, Max, M.D. *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases.* 5th edition. Bonita, CA: Gerson Institute, 1990.

Green, James. *The Male Herbal.* Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.

Kulvinskas, Viktoras. *Survival Into The 21st Century.* Fairfield, IA: Omangod Ptess, 1975.

Murray, Michael T. N.D. *Male Sexual Vitality.* Rocklin, CA: Prima Publishing, 1994.

Quillin, Patrick Ph.D., R.D. *The Wisdom of Amish Folk Medicine.* North Canton, OH: The Leader Co, Inc., 1993.

Son Söz

ORGAN MEDİTASYONU

Her gün bütün organlarımız için sağlıklı bir şeyler yapmak iyi bir fikirdir. Bu konuda spiritüel bir rehberden yardım alabilirsiniz. Buna ek olarak, her gün birkaç dakika boyunca, bütün organ ve organ sistemlerinizi güçlü bir enerjiyle çevrili, dengeli ve mutlu olarak gözünüzün önüne getirerek meditasyon yapmak da faydalı olacaktır.

Özellikle bazı semptomlar görülmüşse, belli zamanlarda belli organlar üzerinde yoğunlaşmayı seçebilirsiniz. Ya da meditasyonu, bütün organlarınızı rahatlatmak, gençleştirmek ve onların enerjilerini yenilemek için kullanabilirsiniz.

Siz sakin ve rahat bir şekilde uzanırken, bir arkadaşınızın bu talimatları size okumasını sağlayın. Ya da, tercihen yumuşak, rahatlatıcı bir müzik eşliğinde bu talimatları kendiniz okuyarak bir kasede kaydedin.

HAZIRLANMA

Birkaç tane yumuşak, derin nefes alıp vererek kendinizi meditasyona hazırlayın. Burnunuzdan nefes alın, akciğerlerinizi tamamen doldurun ve ağzınızdan nefes verin. Nefes alıp verirken, bütün vücut kaslarınızı nazikçe esnetin, rahat ve huzurlu olun.

Kendinizi en sevdiğiniz yerde de hayal edebilirsiniz. Örneğin, kendinizi çiçeklerle çevrili olarak yeşil bir dağın eteklerinde, üzerinizde masmavi bir gökyüzü ve pamuk gibi bulutlar uçuşurken hayal edebilirsiniz. Ya da kendinizi bir kumsalda, denizin dalgaları birkaç santim ötenizde kırılır ve üzerinize su serpiştirirken görebilirsiniz.

Her bir organı tek tek ele alırken, organları ve vücut parçalarını birbiriyle uyumlu bir senfoni olarak gözünüzde canlandırın ve enerji dolarak sizin daha sağlıklı, mutlu ve tam bir insan olmanıza yardım ettiklerini düşünün. İsterseniz her bir organı, belirli bir renkle ya da yüz ifadesi, gülüş ya da en sevdiğiniz hayvanın özellikleri ile karakterize edebilirsiniz. Meditasyonunuz sırasında her bir organı tanımak için istediğiniz kadar zaman harcayabilirsiniz.

Bu organ meditasyonunu, daha sağlıklı bir zihne, vücuda ve ruha sahip olmanız için sunuyoruz. Umarız bu meditasyonu, istediğiniz zaman ve istediğiniz yerde iyileşme yolculuğunuzun bir parçası olarak kullanırsınız.

Bir sorundan kalıcı olarak kurtulmak için, önce onun zihinsel nedenini yok etmeye çalışmalıyız.
LOUISE L. HAY

Vücudunuzun nasıl hissettiğini bir tek siz bilirsiniz. Sizden başka kimse bunu ne bilebilir, ne de buna aldırır.
CHÖGYAM TRUNGPA, RİNPOCHE

MEDİTASYON

Eğer vücudunuzun parçalarından bir ya da birden fazlasını kaybettiyseniz, bu kaybı soğukkanlı ve sakin bir şekilde kabullenin. Ve sıra dışı bir şey yapın! Bu organı ya da vücut parçasını tam, sağlıklı ve yenilenmiş olarak gözünüzde can-

landırın. Enerjik vücudunuzda, o organın enerjisinin hala yaşadığını unutmayın!

O eksik organın, bütün düşüncelerinizde ve meditasyonlarınızda kendisini ifade etmesine izin verin. O kayıp parçanın enerji özünü, organların senfonisindeki rolüne devam etmesi için cesaretlendirin.

Organ meditasyonunuza, alnın yukarısındaki küçük bir bez olan hipofiz bezi ile başlayın. Zihninizin gözünde onu beyaz bir ışıkla çevrelenmiş, huzurlu ve dengeli bir enerji yayarken görün. Hipofizinizi sağlam, güçlü ve mükemmel bir şekilde çalışırken gözünüzde canlandırın. Hipofizinize ve onun sağlıklı vücudunuzun baş salgı bezi olarak oynadığı önemli role odaklanırken, birkaç derin nefes alın.

Bir- iki dakika sonra, dikkatinizi kaşlarınızın ortasındaki hipotalamusa kaydırın. Bütün enerji sisteminizin rahatça çalışmasına yardım edecek şekilde trafiği düzenleyen ve yöneten o harika hipotalamusunuzu seyredin. Siz rahatlar ve iyileştirici enerjinizi ona yöneltirken, bütün düşüncelerinizin hipotalamusu çevrelemesine izin verin.

Sakin bir ruhla ağzınızdan içeri girin. Dilinizi ve ses tellerinizi fark edin. Bu organların vücudunuzun en derin ifadesinin bir parçası olduğunu bilin. Bütün duygularınıza tamamen ulaşırken, onları dengeli, tamamen çalışır durumda ve tiroide bağlanırken görün. Rahatlayın ve derin nefes alın.

Gözünüzde nazik ama güçlü bir şey canlandırırken, boğazınızda bulunan kelebek şeklindeki güzel tirodi keşfedin. Bu güçlü salgı bezi metabolizmanızı ve pek çok önemli fonksiyonu yönetir. Onu gülerken, kanat çırparken, düzgün bir şekilde çalışırken, hormonlarını üretirken, diğer bezlere bağlanıp onların doğru dengede çalışmasına yardım ederken gözünüzde canlandırın. Organlarınız birbirine enerji verip birbirlerini iyileştirirken, vücudunuzun onlara tam bir güven duyduğunu fark edin.

Yavaşça aşağı inin ve nefes borusunu, bronşları ve akciğerleri keşfedin. Bütün bu hava yolunun ışıkla dolduğunu düşünün. Hayatın özünün nefesle vücudunuza girip çıktığını hissedin. Bütün bu bölgeyi hiçbir kısıtlama olmadan, özgürce nefes alıp, hava ve enerjiyi vücudunuza doldururken deneyimleyin. Rahatlayın.

Sevgi dolu bir şekilde, düşünceleriniz ve ruhunuzla kalbinize dokunun. Onu sevgi dolu, güzel bir sevgili olarak resmedin. Kalbinizin enerjik bir şekilde güçlü, bütün ve dolu olduğunu görün. Dört odacığın da sağlıklı ve düzgün bir şekilde çalışır durumda olduklarını gözünüzde canlandırın. Bütün kan damarlarınızın temiz ve kan akışı için yeterince geniş olduklarını fark edin. Kalbinizi bütün duygularınızın evi, ifade ve şeffaflık dolu, bütün ve kırılmamış olarak hayal edin. Özeninizle, geçmişteki kalp kırıklıklarından kalan bütün küçük çizikleri, bereleri ve incinmeleri nazikçe iyileştirebileceğinizi hayal edin. Sevgi dolu düşüncelerle, kalbinizi pürüzsüz, parlak ve yeni bir yüzü olacak şekilde parlatın. Kalbinizin gülümsediğini ve mutlu, neşe dolu olduğunu bilin.

Yavaşça farkındalığınızın aşağı doğru inmesine ve boğazınızdan midenize kadar uzanan yemek borunuzu tanımasına izin verin. Bu yolun temiz, açık ve düzgünce çalışır durumda olduğunu görün. Midenizin verilen sağlıklı yiyeceklerle mutlu olduğunu, onlar sayesinde bütün vücudunuza besin ve enerji getirmek için sindirim yapıp çalışabildiğini fark edin. Derin derin nefes alın ve ona teşekkür edin.

Göğüs kafesinin altındaki ters V'nin arkasında saklanan pankreas üzerinde meditasyon yapın. Onu her gün sindirimin devam etmesi ve kan şekerinin dengeli olması için sadık bir şekilde çalışırken hayal edin. Bütün hayatınız boyunca titreştiğini, sağlıklı ve aktif olduğunu gözünüzde canlandırın.

Vücudun sağ tarafına geçerek karaciğer ve safra kesenizi tanıyın. Karaciğerin kırmızı rengini ve safra kesesinin yeşil

rengini görün. Onların kızgınlıktan ve güceniklikten arınmış, mutlu bir şekilde gülümsediklerini fark edin. Karaciğerinize ve safra kesenize, kanı temizledikleri, safrayı toplayıp depoladıkları ve sindirime ve diğer fonksiyonlara yardım ettikleri için teşekkür edin. Siz sağlıklı yaşam tarzı seçimlerinizle karaciğer ve safra kesenizi desteklerken, onların birlikte saat gibi çalıştıklarını fark edin.

Göğüs kafesinin alt kısmında, solda duran dalağınıza bakın ve onun kan sisteminizi saf ve tiftreşimli tutmak için diğer organlarla birlikte mutlu bir şekilde çalıştığını gözünüzde canlandırın. Dalağı, kanın kalite kontrolünü yaparken, kanı dolaşımda ve sağlıklı bir şekilde tutarken görün. Vücudunuza enerji vermeye devam ederken dalağınızı güven, karakter ve sevgiyle telkin edin.

Ağzınızdan, yemek borunuza, ince bağırsağınıza ve ileo cecal valfi ile kalın bağırsağınıza olan sürekli akışı hayal edin. Bu sürekli sindirimsel enerji akışını ve yiyeceklerin hayatın yapı taşları halinde parçalara ayrılmasını izleyin. Besinlerden alınan yaşamsal gücün verdiği enerjinin, sisteminizden emildiğini hayal edin.

Neşeli bir şekilde kanınızı filtre eden, iyi ve tekrar kullanılabilir kaynakları korurken, toksin, zehir ve fazla sıvıları dışarı iten, mutlu ve gülümseyen böbreklerinize "evet" deyin. Böbreklerinizin sağlıklı sıvılara ve besinlere sakin bir şekilde tepki verdiğini, işlerini zevkle yaptığını ve artık korkmadığını görün. Böbreklerinizin enerji ve ışıkla dolu bir şekilde vücudunuzu geleceğe taşıdığını gözünüzde canlandırın.

Bütün kadınlar, rahminizi ve yumurtalıklarınızı sevgiyle algılayın. Bu iç organları, kadınlığın en derin özü olarak görün. Bu sevgi dolu organların büyüme potansiyeline ve şefkatine hayran olun. Onları, hayatın bütün evrelerinde bütün vücutla birlikte memnunlukla çalışırken gözünüzde canlandırın. Rahmin vücudun bütün ritimleri ile senkronizasyon içinde ol-

duğunu fark edin. Tiroid, rahim ve yumurtalıkların birbirleriyle düzgün bir şekilde kurdukları iletişimi dinleyin ve bütün fonksiyonlarını doğru bir akış içinde düzenlediklerini görün. Nefesinizle vücudunuza hayat veren enerjiyi içinize çekmeye devam edin.

Bütün erkekler, prostat ve testislerinizi gözünüzün önünde canlandırın. Prostatınızı, olması gereken büyüklükte ve dokuda görün. Zihinsel olarak bütün iltihaplanma ya da büyümeleri yok edin. Testislerinizin düzgün hormonsal salgılarla, sağlıklı ve ideal bir şekilde çalıştığını gözünüzde canlandırın. Erkekliğinizin bu en derin yansımasının, dengeli, sağlıklı ve bütün olduğunu bilin.

Meditasyon ve gözünüzde canlandırma ile, bütün vücut parçalarınızın birlikte çalışmasına izin veren bütünlüğü yaratın. Bütün organ ve vücut parçalarınızı tek tek ele aldıktan sonra, kendinizi bir bütün olarak görün ve vücut, zihin ve ruh olarak bütün varlığınızın farkına varın.

Rahatlayın, gençleşin, enerji dolun. Hepsinden önemlisi, şu an ve hayatınızın geri kalanı boyunca, kendiniz için yaratılmasına yardımcı olduğunuz sağlıklı, güzel vücudun içinde bulunmanın tadını çıkarın.

Notlar

1. BÖLÜM

1. Beardall, Alan G., D.C. "Differentiating The Muscles of the Low Back and Abdomen: Selected Papers of the *International College of Applied Kinesiology*." Lawrence, KS: *International College of Applied Kinesiology,* 1980.
2. Beardall, Alan G., D.C. *Clinical Kinesiology, I, II, III, IV, V.* Lake Oswego, OR: A.G. Beardall, D.C., Inc., 1980, 1981, 1982, 1983, 1985.
3. Bond, Jack, ed. "Clinical Kinesiology-A Personal Focus." *Clinical Kinesiology Organization for Research and Education.* Portland, OR: Human Biodynamics, Inc., 1993.

2. BÖLÜM

1. Diamond, John. *Your Body Doesn't Lie.* New York: Warner Books, 1979, p. 27.
2. Matsumoto, Kiiko and Birch, Stephen. *Five Elements & Ten Stems: Nan-Ching theory, diagnosis, and practice.* Brookline, MA: Paradigm Publications, 1989.

3. BÖLÜM

1. Shu Jing, (Historical Classic). Anon. *Science and Civilization in China V, Part III.* New York: Joseph Needham. ca. Zhou dynasty.
2. Wang Shu He. *Commentary on the Nan Ching.* (Nan Ching, Classic of Difficulties.) Anon., circa 100 B.C.–100 A.D., Second edition, 1970.
3. Matsumoto, Kiiko and Birch, Stephen. *Five Elements & Ten Stems: Nan-Ching theory, diagnosis, and practice.* Brookline, MA: Paradigm Publications, 1989.
4. Dale, Theresa, N.D. *NER's (Neuro Emotional Remedies).* Douglas, WY: Nutri-West® Publishers, 1992, p. 2.
5. King Solomon. Proverbs 18:21. *The Holy Bible: Old And New Testaments.* Wichita, KS: Heirloom Bible Publishers, Inc. 1964, p.410.
6. Dale, see note 4.
7. Borysenko, Joan, Ph.D. *Fire in the Soul: A New Psychology of Spiritual Opti-*

mism. New York: Warner Books, 1993.
8. Beardall, Alan G., D.C. *Clinical Kinesiology, Vols. I, II, III, IV, V.* Lake Oswego, Oregon: A.G. Beardall, D.C., Inc., 1980, 1981, 1982, 1983, 1985.
9. Justice, Blair, Ph.D. *Who Gets Sick.* Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, Inc., 1988.
10. *Ibid.*, p. 30.
11. Cousins, Norman. *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient.* New York: Norton, 1979.
12. Cousins, Norman. *The Healing Heart.* New York: Norton, 1983.
13. Justice, *Who Gets Sick.* p. 39.
14. Ornstein, Robert. *The Amazing Brain.* Boston: Houghton-Mifflin, 1984.

4. BÖLÜM

1. Mann, John and Short, Lar. *The Body of Light.* Boston: Charles B. Tuttle Company, Inc., 1990, p. 31.
2. Leadbeater, C.W. *The Chakras.* Adyar, Madras, India: Theosophical Publishing House, 1927, p. 4.
3. *Ibid.*, p. 5.
4. *Ibid.*, p. 5.
5. *Ibid.*, p. 12.
6. Mann, J. and Short, L. *The Body of Light.* See Note 1, pp. 27, 28.
7. Leadbeater, C.W. *The Chakras.* Adyar, Madras, India: Theosophical Publishing House, 1927, p. 15.
8. *Ibid.*, p. 15.
9. Bach, Edward. *Heal Thyself.* London: C.W. Daniel Co. Ltd., 1931.
10. Bates, William H. *The Bates Method for Better Eyesight Without Glasses.* New York: H. Holt Co., 1943.
11. Leadbeater, *The Chakras*, see Note 7, p. 15.

5. BÖLÜM

1. Murphy, Anne S. et al. "Kindergarten students' food preferences are not consistent with their knowledge of the dietary Guidelines." *Journal of the American Dietetic Association.* 95: no. 2, p. 219-223.
2. Bland, Jeffrey, Ph.D. "Managing Arthritis. Audiotape lecture of the KEEPING HEALTHY SERIES. Side 1, Gig Harbor, WA: HealthComm, Inc. 1986.
3. Null, Gary, Ph.D. *Gary Null's Complete Guide to Healing Your Body Naturally.* New York: McGraw-Hill Book Company, 1988, p. 183.
4. Sanchez, Albert, et al. "Role of sugars in human neutrophilic phagocytosis." *The American Journal of Clinical Nutrition,* 26: no. 11, pp. 1180-1184.
5. Nambudripad, Devi S. *Say Goodbye To Illness.* Buena Park, CA: Delta Publishing, 1993.

6. BÖLÜM

1. Justice, Blair, Ph.D. *Who Gets Sick.* Los Angeles, CA: Jeremy Tarcher, Inc., 1988, p. 154.
2. Geison, Gerald L. *The Private Science of Louis Pasteur.* Princeton, N.J.: Princeton University Press, 1995, p. 163. and from Pasteur, Louis. *Oeuvres VI,* pp. 290-291. (Refer to the "Table chronique.")
3. Lanctot, Guylaine, M.D. *The Medical Mafia: How to Get Out of it Alive and Take Back our Health and Wealth.* Miami: Here's The Key, Inc., 1995, pp. 123-130. and *What you NEED to know about immunizations (to protect your health and your rights!)* World Chiropractic Alliance pamphlet, 1995.
4. Moskowitz, Richard, M.D. "The Case Against Immunizations." *Journal of the American Institute of Homeopathy,* American Institute of Homeopathy, Washington, D.C.: 1983, p. 15.
5. *Ibid.*, p. 7.
6. *Ibid.*, p. 7-25.
7. Coulter, Harris, M.D. *Vaccination, Social Violence and Criminality –The Medical Assault on the American Brain.* Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1990.
8. Moskowitz, "The Case Against Immunizations." See Note 4, pp. 7-25.
9. Lanctot, *The Medical Mafia.* See Note 3.
10. Mendelsohn, Robert S., M.D. *Male Practice: How Doctors Manipulate Women.* Chicago: Contemporary Books, Inc., 1981, p. 84.
11. Rogers, Sherry A., M.D. *Tired or Toxic? A Blueprint for Health.* Syracuse, New York: Prestige Publishing, 1990, p. 359.
12. Geison, G. *The Private Science of Louis Pasteur.* See note 2.
13. *Ibid.*, p. 128.

7. BÖLÜM

1. Rasic, Jeremija, Lj. and Kurmenn, Joseph A. *Bifidobacteria And Their Role.* Boston, MA: Birkhauser Verlag, 1983, p. 22.
2. Hentges, D.J. "Does diet influence human fecal microflora composition? *Nutrition Review* 38: pp. 329-337. and, Jawetz, E., Melnick, J.L., and Adelberg, E.A. *Review of Medical Microbiology 13th edition,* Los Altos, CA: LANGE Medical Publications, 1978.
3. Mintz, Morton. *The Therapeutic Nightmare.* Boston: Houghton-Mifflin, 1965.
4. Bland, Jeffrey, Ph.D. *New Clinical Breakthroughs In The Management of Chronic Fatigue Syndrome, Intestinal Dysbiosis, Immune Dysregulation and Cellular Toxicity.* Gig Harbor, Washington: Health Comm, Inc., 1992, p. 33.

8. BÖLÜM

1. Becker, Robert O., M.D. *Cross Currents: The Perils of Electropollution, The Promise of Electromedicine.* Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, Inc., 1990, p. 69.
2. Pelletier, Kenneth. *Longevity: Fulfilling Our Biological Potential.* New York: Delacorte Press, 1981, p. 161.
3. Becker, *Cross Currents.* p. 92.
4. *Ibid.,* p. 108.
5. *Ibid.,* p. 187.
6. *Ibid.*
7. Brodeur, Paul. *The Great Power-Line Cover-Up: How the Utilities and the Government Are Trying to Hide the Cancer Hazards Posed by Electromagnetic Fields.* New York: Little, Brown and Company, 1993.
8. *Ibid.*
9. Pinsky, Mark A. *The EMF Book.* New York: Warner Books, 1995. p. 121.
10. Siesin, Louis, Ed. *Draft NCRP Report Seeks Strong Aaion To Curb EMFs.* Microwave News, Vol. XV; No.4, July/August, 1995, p. 1.
11. The National Council on Radiation Protection and Measurements (NCRP). *Section 8 of the Report of NCRP Scientific Committee 89-3 on Extremely Low Frequency Electric and Magnetic Fields.* United States Congress. Reprinted in Microwave News, Vol. XV; No.4, July/August, 1995, pp. 12-15.
12. Wertheimer, Nancy and Leeper, Edward. "Electric Wiring Configurations and Childhood Cancer." *American Journal of Epidemiology* 109: pp. 273-284.
13. Savitz, D.A., Wachtel, H. Barnes, F. A. et al. "Case Control Study of Childhood Cancer and Exposure to 60-Hz Magnetic Fields." *American Journal of Epidemiology* 128: pp. 21-38.
14. Ahlbom; Anders and Feychting, Maria. "Magnetic Fields and Cancer in Children Residing Near Swedish High Voltage Power Lines." *American Journal of Epidemiology* 138: no. 7: pp. 467-481.
15. Wertheimer, Nancy and Leeper, Edward. "Possible Effects of Electric Blankets and Heated Waterbeds on Fetal Development." *Bioelectromagnetics* 7: pp. 13-22.
16. Associated Press wire report, June 15, 1994, and National Institute of Environmental Health Sciences and U.S. Dept. of Energy (DOE/EE-0040), *Questions and Answers About E.M.F Electric and Magnetic Fields Associated With the Use of Electric Power.* January, 1995, p. 20.
17. Sobel, Eugene, Davanipour, Zoreh, and Pey-Jiuan, Lee. "Occupations with Exposure to Electromagnetic Fields: A Possible Risk Factor for Alzheimer's Disease." *American Journal of Epidemiology* 142: no 5, p. 515.
18. M. Riversong (personal communications, 1992-1995).
19. *Ibid.*
20. Becker, Robert O., M.D. and Selden, Gary. *The Body Electric: Electromagnetism and the Foundation of Life.* New York: William Morrow and Company, Inc., 1985, p. 316.

21. *Ibid.*
22. National Institute of Environmental Health Sciences and U.S. Dept. of Energy (DOE/EE-0040), *Questions and Answers About Electric and Magnetic Fields Associated With the Use of Electric Power.* January, 1995.
23. Wertheimer, N. and Leeper, E. "Possible Effects of Electric Blankets..."
24. National Institute of Environmental Health Sciences, see note 22.
25. Becker, *Cross Currents,* p. 249.
26. *Ibid.*, pp. 248-266.
27. RAYA Subtle Energy Products. (Interview with William Tiller, Ph.D.) "A Review of RAYA Technology." San Diego, CA: RAYA Subtle Energy Products, December, 1994. Photocopied.
28. K. Lesser (personal communications, 1992-1995).

9. BÖLÜM

1. Gazella, Karolyn A. Ed., *Health Counselor.* Green Bay: IMPAKT Communications, Inc. 7: No.6, December/January, 1996, p. 7.
2. Lark, Susan, M.D. *PMS: Self-Help Book: A Woman's Guide.* Berkeley, CA: Celestial Arts, 1984.
3. Wigmore, Ann. *The Wheatgrass Book.* Garden City Park, NY: Avery Publishing, 1985.

10. BÖLÜM

1. Rodale, J.I. *The Healthy Hunzas.* Emmaus, PA: Rodale Press, 1948.

11. BÖLÜM

1. Airola, Paavo, M.D. *Stop Hair Loss.* (Revised Edition) Sherwood, OR: Health Plus Publishers, 1994.
2. Covey, Stephen R. *The 7 Habits of Highly Effective People.* New York: Fireside, 1989.
3. Quillin, Patrick, Ph.D., R.D. *The Wisdom of Amish Folk Medicine.* North Canton, OH: The Leader Co, Inc., 1993.
4. Kulvinskas, Viktoras. *Survival Into The 21st Century.* Fairfield, IA: Omangod Press, 1975.
5. Aesoph, Lauri M., N.D. "Coping With Male Infertility." *Delicious!* September, 1995, p. 50.
6. Green, James. *The Male Herbal.* Freedom, CA: The Crossing Press, 1991.
7. Gerson, Max, M.D. *A Cancer Therapy: Results of Fifty Cases.* 5th edition. Bonita, CA: Gerson Institute, 1990.
8. *Ibid.*, p. 101.
9. Fink, John M. *Third Opinion.* Garden Ciry Park, NY: Avery Publishing, 1992.

Ekler

KURULUŞLAR VE PROFESYONELLER

Susan L. Levy, D.C.
Advanced health systems
6006 S. Holly St. #253
Englewood, CO 80111
1-800-770-6704

The Alan G. Beardall Foundation
Christopher Beardal, D.C.
6291 S.W. Pamela Street
Portland, OR 97219
E-mail adress: beardall@msn.com

International Acedemy of Clinical Acupuncture
John A. Amaro, D.C., F.I.A.C.A. Dipl. Ac.
Box 1003
Carefree, AZ 85377
1-602-488-9787

Acupressure Institute
1533 Shattuck Avenue
Berkeley, CA 94709
1-510-845-1059

American Association of Acupuncture and Oriental Medicine
4101 Lake Boone Trail
Suite 201
Raleigh, NC 27607
1-919-787-5181

American Association of Naturopathic Physicians
601 Valley Street #105
Seattle, WA 98109
1-206-298-0126
Referral Line 1-206-298-0125

The American Herbalists Guild
P.O. Box 1683
Squel, CA 95073

Gerson Cancer Therapy
P.O. Box 430
Bonita, CA 91908
1-619-472-7450

International College of Applied Kinesiology (ICAK-USA)
6405 Metcalf Avenue, Suite 503
Shawnee Mission, KS 66202
1-913-384-5336
1-913-384-5112 or 913-432-1812 Fax

International Institute of Reflexology
P.O. Box 12462
St. Petersburg, FL 33733
1-813-343-4811

International Health Foundation
Dr. William Crook
Box 3494
Jackson, TN 383003
1-901-423-5400

International Kinesiology College (IKC)
Hurbigstrasse 157
CH-8454 Buchberg
Sqitzerland
Phone: 011 41-1-8677-14-77

Natuonal Center for Homeopathy
801 North Fairfax
Suite 306
Alexandria, VA 22314
1-703-548-7790

Simonton Cancer Center
P.O Box 890
Pacific Palisades, CA 90272
1-310-459-4434

Touch For Health Kinesiology Association
11262 Washington Boulevard
Culver City, CA 90230
1-800-466-8342; 1-310-313-5580
1-310-313-9319 Fax

İllüstrasyonlar Listesi

	Sayfa no
El Modu- Organ Dengesizliği	38
Kas testi nasıl yapılır	42
Kan testi nasıl yapılır – devam	43
Terapi lokalizasyonu – Kalp testi	48
Terapi lokalizasyonu – Akciğer testi	49
Terapi lokalizasyonu – Karaciğer testi	50
Terapi lokalizasyonu – Böbrek testi	51
Terapi lokalizasyonu – Pankreas testi	53
Rydoraka Tablosu	62
Enerji vücut saati	63
Günlük semptom kaydı	66
Akupunktur meridyenleri-Akciğer	68
Akupunktur meridyenleri-Kalın bağırsak	70
Akupunktur meridyenleri-Mide	71
Akupunktur meridyenleri-Dalak	73
Akupunktur meridyenleri-Kalp	75
Akupunktur meridyenleri-İnce bağırsak	77
Akupunktur meridyenleri-Mesane	80
Akupunktur meridyenleri-Böbrek	84
Akupunktur meridyenleri-Dolaşım/Cinsel-Perikardiyum	86
Akupunktur meridyenleri-Üçlü Isıtıcı	88
Akupunktur meridyenleri-Safra kesesi	90
Akupunktur meridyenleri-Karaciğer	93
Akupunktur meridyenleri-Alarm noktaları	102
Nöro Duygusal şifa Tablosu	114

Şakralar 151
Şakra dengesizlikleri için test 174
Bach Çiçek Şifaları 176-177
Glandular 213
Kandida el modu testi 270
Lupus testi 271
Terapi lokalizasyonu- Hipotalamus testi 339
Terapi lokalizasyonu- Tiroid testi 340
Terapi lokalizasyonu- Uterus testi 341
Terapi lokalizasyonu- Yumurtalık testi 342
Terapi lokalizasyonu- Hipofiz testi 343
Terapi lokalizasyonu- Hipotalamus testi 369
Terapi lokalizasyonu- Tiroid testi 370
Terapi lokalizasyonu- Uterus testi 371
Terapi lokalizasyonu- Yumurtalık testi 372
Terapi lokalizasyonu- Hipofiz testi 373
Terapi lokalizasyonu- Prostat testi 411
Terapi lokalizasyonu- Hipotalamus testi 413
Terapi lokalizasyonu- Hidroklorik asit testi 414

PRESTİJ YAYINLARINDAN ÇIKAN DİĞER KİTAPLAR

YEDİĞİMİZ GIDALAR GÜVENLİ Mİ?
Varren Leon-Caroline Smith DeWaal

DOĞANIN DİYABETLE SAVAŞI
Dr. Michael Murray-Dr. Michael Lyon

KANSERLE SAVAŞAN YİYECEKLER
Dr. Maggie Greenwood-Robinson

YAŞAMAK İÇİN YE
Dr. Joel Fuhrman

VİTAMİNLERİN KUTSAL KİTABI
Dr. Earl Mindell

MUCİZE BİTKİLER
Dr. Earl Mindell

ANTİ-AGİNG MUCİZESİ
Dr. Earl Mindell

KIRIŞIKLIK KÜRÜ
Dr. Nicholas Perricone

PERRİCONE'UN REÇETESİ
Dr. Nicholas Perricone

SİVİLCE KÜRÜ
Dr. Nicholas Perricone

ZONE DİYETİ İLE BİR HAFTA
Dr. Barry Sears

SAÇ DÖKÜLMESİ ÖNLEME VE TEDAVİ YÖNTEMLERİ
Spencer David Kobren

HAMİLELİKTE VE SONRASINDA FORMDA KALMA KLAVUZU
Dr. Stavia Blunt